لويز ل. هاي

مؤلفة كتاب تستطيع شفاء قلبك الأكثر مبيعاً لدى «نيويورك تايمز»



# أفكار القلب

كنز من الحكمة الداخلية

دار الخيال

# أفكار
# القلب

**Heart Thoughts**

# أفكار القلب

كنز من الحكمة الداخلية

**لـويـز ل. هـاي**

**ترجمة: ندى عموس**




www.darelkhayal.com




بناية يعقوبيان بلوك ب طابق 3 ـ شارع الكويت

المنارة ـ بيروت ـ 6308 2036

لبنان ـ تلفاكس: 009611740110

التنفيذ الفني دار الخيال

الطبعة الأولى 2016

طباعة: المطبعة العربية

# أفكــار
# القلـب

## كـنز من الحكـمة الداخليـة


لويــز ل. هــاي


ترجمة: ندى عموس



إنه كتاب مهدى للقلب

القلب الذي هُو مركز قوتك

إني لعلى يقين، أنه بمقدورك

أن تبدع بسهولة ودون عناء

شرط أن تكون أفكارك نابعة

من فسحة المحبة في قلبك

فعبّر الآن عن قدراتك.

# المحتويات

# المقـــدمــــة

هذا الكتاب هو مزيج من التأملات والحلول الروحية، وبعض من المقتطفات من محاضرات سبق لي وألقيتها. إنه يركز على الخبرات التي نكتسبها يوما بعد يوم، يهدف إلى تقديم المساعدة والعون، حين نكون في مأزق أو نواجه الصعوبات والمشاكل.

عندما نتصرف وكأننا ضحايا فإننا نسعى لوضع أنفسنا في عزلة. نشعر بالألم والخوف، فنروح نبحث عن شخص آخر لإنقاذنا مما نحن فيه. هذا الكتاب يعطينا الفرصة لاكتشاف قدراتنا على التعامل مع الحياة والإستجابة لمتطلباتها، بدلاً من أن نتصرف كضحايا. وهذا يعطينا القوة بشكل أو بآخر. سنجد ذلك لحظة نبدأ بالتواصل مع ما نسميه الذات الداخلية. وهكذا يكون بمقدورنا الإسهام في تحسين نوعية حياتنا. إنه لشعور رائع، أن تعرف أن عليك عدم الإتكال على شخص آخر، وأن هناك في داخلنا قدرات هائلة يمكننا استغلالها، لإحداث تغييرات إيجابية في حياتنا. إنه لشعور لا يوصف. إنه الشعور بالتحرر من الآخرين.

قد يخشى البعض خوض هذه التجربة و تجربة التحرر، لأنها أشبه بتجربة تحمّل المسؤولية، دون أن يدري أن المسؤولية هي قدرتنا على الإستجابة لمتطلبات الحياة وكيفية التعامل معها. نحن على أبواب عصر جديد وأنظمة حياتية جديدة، لذا حان الوقت للتخلي عن معتقداتنا وعاداتنا القديمة. وحين نتعلم كيف نتأقلم مع معتقدات جديدة ونمارس أساليب جديدة. نكون نسعى للتناغم مع أنظمة العالم الجديد.

كن صبوراً على نفسك. منذ اللحظة التي تقرر فيها إجراء التغيير في حياتك وحتى تلك اللحظة التي تلمس نتائج ما بذلت من جهد، قد تكون تمر في مرحلة التردد والتأرجح بين الماضي والجديد. لا تكن على خصام مع ذاتك، فعليك العمل لبناء ذاتك من جديد وعلى شكل جديد. قد يكون مفيداً الرجوع إلى هذا الكتاب للإستعانة به للتغلب على الأوقات الصعبة، أوقات التأرجح «بين» الماضي والحاضر،

ويكون ذلك بممارسة التأملات أو تلك الوصفات الروحية التي تمنحك الثقة بالنفس والقدرة على المضي في التغيير.

إنه أوان اليقظة، إنه أوان معرفة أنك في أمان دائم. قد لا يبدو ذلك ممكناً في البداية، ولكن، ومع الوقت، ستعرف أن الحياة هي لك، هي بانتظارك. فاعلم أن الإنتقال من النظم القديمة إلى النظم الجديدة أمر ممكن، لا بل ممكن جداً.

لويز ل هاي

كلما أطلنا الحديث

عن أشياء لا نرغب بالتحدث عنها.
كلما أصبحنا أكثر تآلفا معها.
عبر التركيز على ما نرغب ونريد
ذلك يجذب لنا السعادة وأشياء

أخرى مماثلة.

# الثراء الروحي

**أنا الإنسان**
**الإيجابي القائل**
**دائماً نعم**

أدرك أني والحياة واحد كليّ لا انفصال بيننا، وأني محاط بالحكمة التي لا حدود لها، من هنا فأنا أتكل على الكون لمؤازرتي ومساندتي في تحقيق كل عمل إيجابي أقوم به، فكل ما أنا بحاجة إليه هو متوفر لي وبانتظاري. كذلك أدرك أن في هذا الكون من الطعام ما يشبعني ويفيض، وأن فيه من الأموال ما هو أكثر مما نفقت وسوف أنفق لاحقا، وهناك الكثير من الناس الراغبين في التلاقي وتبادل المحبة، وأن هناك من الحب ما يفيض عن حاجتي وحاجات الكثيرين غيري، هناك من الفرح والسعادة أكثر مما تتصوروتتخيّل. إن فيه كل ما أنا بحاجة إليه ويزيد. وأن كل شيء موجود بتناغم وتناسق وبانتظاري

العقل الكوني الواحد الذي لا حدود له لا يرفض لي طلبا، دائماً يجيبني بنعم بغض النظر عما أختار أو أعتقد. فالكون هذه عادته: دائما يجيب بنعم، والحال هذه لماذا أهدر وقتي بالتفكير بموضوعات سلبية. لماذا لا أضع نفسي في المساحات الإيجابية من الحياة ؟ لماذا لا أقول نعم للفرص التي تسنح لي وللنجاحات التي تنتظرني. فأقول نعم لكل ما هو حسن وجيد وخيّر. أنا إنسان إيجابي أعيش في عالم إيجابي، أنا إنسان إستجاب الكون له ودائما يجيبه بنعم.والحال هذه عليّ العيش بفرح وبهجة، شكرا للحكمة الكونية وللطاقة الكونية اللامتناهية على الدعم الذي توفره لي. شكرا يا رب على ما قدمته لي لأستمتع به الآن وهنا.

أُنظر إلى المرآة وقل:

«أنا أحب نفسي

وأتقبلها كما هي»

فما الذي يخطر على بالك ؟

لاحظ أحاسيسك ومشاعرك

فقد تكون سبب متاعبك ومشاكلك.

# قبول الآخرين

**إني أتقبل**
**كل جزء**
**من ذاتي**

أعظم جزء في عملية الشفاء، هو أن نتقبل كل جزء من أجزاء ذواتنا، في كل حين ووقت، ساعة نقوم بأعمال نتقنها، وأخرى ساعة نقوم بأعمال لانتقنها، في أوقاتٍ نكون فيها خائفين وساعة نشعر فيها بالأمان والطمأنينة والحب، ساعة نكون حمقى و بلهاء، وفي أوقات أخرى نكون لامعين وأذكياء، في أوقات نشعر فيها بالاحراج نتيجة فشل، وأوقات نتذوق فيها طعم الفوز. كل هذه الأوقات هي جزء من ذواتنا.

جلَّ مشاكلنا تنبع من رفضنا لذواتنا أو لأجزاء منها. إنها نتيجة عدم حبنا لذواتنا هكذا وبدون شروط. دعونا لا ننظر إلى ما مضى من حياتنا بأسف. دعونا لا نخجل، لننظر إلى الماضي بكل ما فيه من غنى وامتلاء الحياة. دون هذا الغنى والإمتلاء لن نكون على ما نحن عليه اليوم. لحظة نتقبل ذواتنا ككل. نتعافى كليا ونشفى من جميع العلل.

إذا لم تحب نفسك

كلياً وتماماً كما هي

فلن تجد أحداً يعلّمك كيف تفعل هذا.

ولن يكون بمقدورك تعلم

كيف تحب نفسك.

فابدأ منذ الآن أن تكون لطيفاً مع نفسـك.

# قبول الآخرين

**أتقبل كل**
**ما أوجدته**
**لنفسي**

إني أحب نفسي وأتقبلها كما أنا. أساند ذاتي، أثق بها وأقبلها في كل زمان ومكان وفي أي حين. بمقدوري تلمس الحب الذي ينبع من قلبي، أضع يدي فوق قلبي، فأشعر بالحب الموجود فيه. أدرك أن هناك فرصا كثيرة تنتظرني لأستغلها وأتقبل ذاتي هنا والآن. أتقبل جسدي، وزني و طولي، إطلالتي، توجهاتي وتجاربي في هذ الحياة. أتقبل كل هذا لأني أنا سبب وجوده، أنا صانع ماضيّ وحاضري، وأنا من سيصنع مستقبلي. أنا إنسان خالد أجسّد روعة الحياة، وأستحق كل ما هو أفضل. أفعل ذلك الآن من أجل نفسي، أتقبل العجائب، أتقبل الشفاء، أتقبل الكمال. وفوق هذا كله، أنا أتقبل نفسي وذاتي. أنا مخلوق لا يقدر بثمن وأعتز بما أنا فيه وعليه.

نحن نخلق مواقف متعددة، نخلق
حتى المصاعب والمشاكل،
ومن ثم نتخلى عن قوتنا ونروح
نلقي اللوم على الآخرين
ونتهمهم أنهم سبب متاعبنا
ومشاكلنا.
لا سلطة، لأي إنسان أو مخلوق علينا
نحن وحدنا من نفكر بما علينا فعله.

# الحوادث والنكبات

**أعبّر عن**
**نفسي بطريقة إيجابية**

يصدف أن تقع في حادث، وتكون انت من تعرض للضرر ، عندها تشعر بالذنب العميق وربما تشعر أنك ولأمرٍ ما يجب أن تُعاقب، ولابد من تقبل العقاب. قد يكون لديك «في داخلك» الكثير من العدائية المكبوتة، وتشعر أنه ليس لديك الحق بالدفاع عن نفسك، إذا تعرضت لأيٍ كان بالأذية فعلى الأغلب أنت تتعامل مع غضب مكبوت في داخلك.

هذا يعطيك الفرصة للتعبير عن غضبك. هناك دائماً الكثير من الأفكار المتناقضة في داخلك

الحادث هو أكثر من حادث. عندما يصادفنا أو يقع هذا «الحادث» أنظر في داخلك، وراقب تسلسل أفكارك وأحاسيسك، وبعدها تقدّم من الآخر وباركه وعبّر له عن الحب ، وحرر أفكارك من المشاعر السلبية

في اللحظة التي تعلن فيها

عن تأكيداتك،

تكون تتخلى عن لعب دور الضحية

أنت لم تعد عاجزاً عن فعل ما تريد

أنت الآن تعترف أنك صاحب السلطة على نفسك.

# التأكيد

**أنا أخطو الخطوة الثانية**
**على طريق الشفاء**

التأكيد على امتلاك العزم والتصميم، يمهد لك طريق النجاحات. قل لعقلك الباطني: «أنا وحدي من يتحمل المسؤلية، وأدرك أن هناك أشياء كثيرة يمكنني إجراء تغييرات فيها». إذا ثابرت على ذلك، فسترى أن أحلامك تتحول إلى حقيقة، أو أنك ستسلك طريقا جديدا سهل العبور، هو بانتظارك. قد تطرح أفكاراً رائعة، أو ستتلقى اتصالا من صديق يسألك «هل سبق لك وحاولت فعل هذا الأمر؟» هذا قد يقودك هذا إلى اتخاذ الخطوة التالية التي من شأنها مساعدتك على التخلص من السلبيات والشفاء من العلل.

التأكيد على امتلاك القدرة

سيجعل عقلك الباطني

يقوم بعملٍ ما الآن

وفي هذه اللحظة.

# التأكيد

**أنا منفتح الذهن وأتقبل الآخرين**

إذا عقدنا العزم على أننا قادرون على فعل الخير في حياتنا، بينما هناك في داخلنا ما يعتقد اننا غير قادرين على ذلك، فمن الأفضل ألا نعلن ما عزمنا عليه قبل التوصل إلى مصالحة مع ذواتنا

الحقيقة أنه لا نفع من التصميم وعقد العزم، إذا كنا نعتقد أننا غير قادرين على ذلك.

علينا أن نكون مدركين

لتقديرنا لأنفسنا.

هكذا نكون قادرين على التخلص من الأفكار

التي لا تقدم الدعم لنا.

# التأكيد

**أجوبتي على تساؤلاتي الداخلية**
**تأتي عفواً وبسهولة بفضل الوعي واليقظة**

إذا أردت الإعلان عن مراميك أمام المرآة، أحرص على أن يكون لديك قلم وورقة لتسجيل الأفكار السلبية. دوّن كل الأفكار السلبية التي تقولها لنفسك. ليس عليك أن تصدق أو لا تصدق ما تدونه. لاحقاً يمكنك أن تجلس وتقرأ ما كتبته. إذا كان لديك الكثير من النقاط السلبية، حينها يمكن أن تفهم لماذا لا تحصل على ما تريده، ولماذا من الصعب جداً تغييرهذه النقاط.

كلما استسلمت لشعور الغضب

فهذا يعني أنك مصمم على تقبّل

المزيد من الغضب في حياتك.

# الغضب

## الغضب
## هو آلية دفاعية

الغضب هو عملية طبيعية وعادية. كثيرا ما تكون الأسباب هي ذاتها. عندما تغضب ولا تكون قادرا على تنفيس الإحتقان التي تشعر به بسبب ذاك الشعور، فإنك تكون في مثل هذه الحال تختزن تلك المشاعر في مكان ما من عقلك او ذهنك والنتيجة هي الشعور بالإحباط والمرض، كل ذلك بسبب استمرارك على عدم التنفيس عن ذاك الإحتقان

من أجل التخلص من تلك الأحاسيس والسماع لها بالتعبير عن حالها، قف أمام المرآة تحدث إلى الشخص الذي قبالتك قل له: «أنا خائف، أنا غاضب، أنا مستاء، أشعر أن هناك من يريد أذيتي». أعد النظر بالمرآة وأنت تأخذ نفسا عميقا وتساءل :«ما الذي عليّ فعله لإحداث تغيير جذريّ في حياتي ؟» إن كنت قادرا على تغيير نمط سلوكك الداخلي فافعل ذلك الآن لأنك لن تكون بحاجة إلى تغييره فيما بعد.

الغضب من الذات، هو أبشع

ما نفعله في حياتنا

الغضب يقيّدنا ولا يسمح لنا أن نكون نحن.

# الغضب

**أنا حرّ**
**في أن أكون أنا**

لا تكبت مشاعر الغضب، فذلك سيسبب لك إزعاجاً نفسياً وجسدياً. عبر دائماً عن مشاعرك، هناك الكثير من الأساليب التي تسمح لك بالتعبيرعن مشاعرك بطريقة إيجابية. بمقدورك أن تصرخ وأنت في سيارتك ونوافذها مغلقة، بمقدورك ضرب سريرك أو ركل وسادتك. بمقدورك إثارة الضجيج وقول الأشياء التي تريد أن تقولها. يمكنك ممارسة أي نوع من الرياضة. إفعل ذلك مرة واحدة في الأسبوع، إفعل ذلك لإخراج كل المشاعر السلبية من داخلك والتوترات المادية التي يختزنها جسدك.

إذا كانت محبتنا لأنفسنا تتوخى انتظار بلوغنا الكمال،

فهذا يعني هدراً للوقت

لماذا الإنتظار؟ فنحن كاملون الآن.. وهنا.

# بما فيه الكفاية

**أنا، كما أنا الآن،**
**إنسان مكتمل كلياً**

أنت لست متفوقا أكثر من اللزوم ولا أدنى من غيرك. لست بحاجة لتثبت للآخرين من أنت. أنت هو التعبير المثالي عن وحدانية الحياة ،حتى في الحياة اللامتناهية لك هوياتك المتعددة والخاصة، وكل هوية هي التعبير الأفضل عن فترة معينة من العمر، فكن مغتبطا من كونك أنت أنت ومما تمثل في هذه الحياة، فلا تتمنّ أن تكون إنسانا آخر غيرك أنت. لأن ذلك يعني محاولة لعدم التناغم مع التعبير عن ذاتك. إنتبه، غدا ستكون إنسانا مختلفا عن الإنسان الذي هو أنت الآن. أنت، كما أنت، إنسان مثالي هنا والآن، أنت والحياة واحد لا انفصال بينكما.

لا ضرورة للكفاح كي تكون أفضل مما أنت عليه، المطلوب منك، هو محبة نفسك اليوم أكثر مما أحبتها الأمس، وأن تعامل نفسك كشخص محبوب، محبوب بعمق وصدق. الحب هو الغذاء الذي يحتاجه بنو البشر. وكما عليك التعلّم كيفية حبك لنفسك، عليك، تعلّم كيفية محبة الآخرين أكثر بكثير مما تحب نفسك.

معا نتعاون لنمنح الحب لهذا العالم الدائم الجمال، وهكذا نشفى ويشفى الآخرون على هذا الكوكب، وبفرح عظيم نكتشف كمالنا ومثاليتنا، وكذلك كمال الحياة ومثاليتها.

الحياة بسيطة، جدُ بسيطة.

من خلال أفكارنا وأحاسيسنا، نخلق تجاربنا ونكتسب خبراتنا

ما نعتقده عن أنفسنا، وعن الحياة

يتحوّل إلى حقيقة، بالنسبة لنا على الأقل.

## المعتقدات

**أنا من يبتدع معتقدات**
**خلابة ورائعة لذاتي**

هناك مقولات قد تساعدك فعلا في حياتك، شرط الإقتناع بها وتردادها:

أنا في مأمن من كل الأخطار

كل ما أرغب في معرفته هو بمتناول يدي

كل ما أرغب به، يأتيني بسهولة ويسر وفي الوقت المناسب وكما أريد

الحياة فرح وغبطة وملأى بالحب

أنجح أينما توجهت

أمتلك قابلية التغير والنمو

كل ما في عالمي، هو حسن ورائع.

تأكّد مما تفكّر في هذه اللحظة بالذات

هل هي أفكار سلبية، أم هي أفكار
إيجابية؟ أتريد أفكارك هذه أن تكون
منطلقا لمستقبلك ولقدراتك غير
المحدودة؟ كل ما عليك هو مراقبة
أفكارك وأخذ الحذر.

# ما وراء الحدود

**إني أختبر كل القدرات**
**التي بداخلي**

ماذا تعني لك مجمل الإمكانيات والإحتمالات؟ فكر بها وكأن ليس هناك قيود تقيّدك وحدود مرسومة لك.. إسمح لعقلك أن يذهب, إلى أبعد مما كنت تتوقع: «من غير المعقول القيام بهذا» أو «هذه طريقة غير ناجحة» «ليس لدي ما يكفي» أو «هذه هي الطريق التي عليّ سلوكها».

فكّر مليا في الأشياء والأمور الي أوجدت هذه القيود. «هل السبب هو كوني إمرأة، ولا أستطيع فعل هذا أو ذاك ؟ أو لكوني رجل، لا أستطيع أن أقوم بهذا العمل أو ليس لديّ حق بالتعلم» أنت تتمسك بالقيود لأنها مهمة بالنسبة إليك. ولكن القيود تمنعك من التعبير وتحد تفكيرك بأن حولك كثير من الإحتمالات. هل أنت على استعداد للذهاب أبعد مما تتوقع اليوم؟

إذا كنت تعمل حيث هناك حبّ

وحيث هناك فرح وضحك،
وتحظى بالتقدير

فأنت مقدّرٌ لك القيام بالأعمال
الناجحة وبذل الجهود مضاعفة.

سوف تجد أن لديك المزيد من
المواهب والقدرات، أكثر بكثير
مما كنت تعتقد أنك تملك.

# الأعمال

**أعمالنا هي**
**وحي إلهيّ**

أعمالنا فكرة إلهية انبعثت من العقل الواحد المُوَحِّد، خُلِقَتْ من الحب الإلهي وتستمر بفضل هذا الحب، الذي يجذب كل موظف أو عامل واعٍ ويقظ، لأنه يقوم مقام الحق الإلهي، هنا في هذا الزمان وهذا المكان. التناغم الإلهي غمرنا جميعا فنطير معا بطريقة مثيرة للغاية، من الفرح والسعادة. إنه فعل الحب الذي أوصلنا إلى هنا، إلى هذا المكان المغمور بالنعمة الإلهية، الوحي الإلهي هو سبب كل عمل من أعمالنا وموجود في كل حركة نقوم بها. الفكر الإلهي هو سبب عطاءاتنا. الحب الإلهي يجذب لنا أولئك الذين من الممكن أن يكونوا راغبين بالوصول إلى واحة المحبة.

نحن نتخلص من جميع الأنماط القديمة التي كانت سبب شكوانا من الآخرين وإلقاء اللوم عليهم. إننا ندرك ونعي أنه ننجح في جميع أعمالنا التي نقوم بها وفقا لمبادىء الحق الإلهي. ونحن بكل محبة نسعى لاستخدام كل الوسائل العقلية لنتمكن من عيش تجربة حياتية لا حدود لها. نحن نرفض أن تكون مجالات أعمالنا وعطاءاتنا محدودة بفعل الإنسان وعقله المحدود. العقل الإلهي هو الذي يوجهنا في أعمالنا ويخطط لنا كيف نسير ونشق طريقنا. بسببه تمتلئ حياتنا بالفرح والحب. لماذا ؟ لأن كل أعمالنا مستوحاة من الأفكار الإلهية.

لنفرح ونبتهج بنجاحات الآخرين
فهناك متسع للجميع كي ينجحوا.

# الأعمال

**أعمالنا مزدهرة**
**وناجحة**

نحن في اتحاد مع العقل الكوني، لذا فكل الحكمة والمعرفة متاح لنا الوصول إليها الآن وهنا.إننا دائماً نسترشد بالوحي الإلهي، من هنا، فأعمالنا في توسع ونمو. الآن نحن من يختار التخلي عن أفكارنا السلبية وكسر القيود المتعلقة بالتدفق النقدي. إننا نحضّر وعينا للقيام بقفزة نوعية من خلال التفكير السليم وتقبل فكرة أن أموالا طائلة ستسجل في حساباتنا المصرفية، لدينا الآن الكثير لننتفع منه، لادخاره وتوفيره، ومشاركة الآخرين فيه. قانون الإزدهار يعني هناك المزيد من الأموال، الأموال الكافية لتسديد جميع فواتيرنا وشراء كل ما نحتاجه.

بمقدور كل واحد منا أن يكون عضوا في بيئة تتسم بالنمو والإزدهار. نحن الآن يمكننا اختيار أن نكون النماذج الحيّة للوعي، نماذج تعيش وتعمل في جو من الراحة والسهولة في بيئة مفعمة بالجمال. نحن الآن نعيش حالة سلام داخلي واطمئنان. إننا نراقب الأمور بفرح وغبطة وامتنان للظروف التي جعلت أعمالنا تنمو وتزدهر أكثر مما كنا نتوقع. من هنا نحن نبارك العمل في جو من الحب.

النجاح حليفك الدائم،

حليفك في كل ما تقوم به

كل أولئك الذين تتعامل معهم،
بشكل أو بآخر، هم أيضا مباركون
وأعمالهم مزدهرة، وسعداء لأنهم
على تواصل معك.

# الأعمال

### هذه الأعمال هي أعمال الرب

نحن في شراكة مع النعمة الإلهية، نحن لا نهتم بالأمور السلبية، لا علاقة لنا بها. يجب أن نكون كذلك.نحن نصبو للتعامل مع الأمور الإيجابية ولهذا نتوصل إلى نتائج إيجابية، نحن نجذب فقط رجال الأعمال الذين يعملون بكد ونشاط ووفقا لقانون النزاهة والأخلاق.

كل ما نفعله، نفعله بطرق وأساليب إيجابية. نحن دائما ممتنون للفرص التي أتيحت لنا لمساعدتنا في مشاريعنا، ولكل إنسان قدم العون. نحن على تواصل دائم مع الفكر الأعلى، ونحن دائما نعمل بإرشاداته. كل أدواتنا تعمل على ما يرام. كلنا نتمتع بالصحة وبالسعادة.كل شيء هو في تناغم وتناسق مع النظام الإلهي. فعل ذلك، إدراكا منا أنه الصحيح لنا.

حتى تغيّر حياتك الخارجية

لا بد من أن تتغيّر داخلياً أولاً.

وحين تبدي رغبة في ذلك

ستتفاجأ باستعداد الكون كله لمساعدتك

وسيقدم لك كل ما أنت بحاجة إليه.

# التغيرات

### التغيرات التي أرغب
### بإجرائها سهلة المنال

عندما نبدأ العمل على أنفسنا، قد نواجه بعض المتاعب قبل الوصول إلى ما هو أفضل. لا ضير إن حدث ذلك. إنها بداية الطريق الطويل، وعلينا معرفة كيفية التعامل معها، وعلينا معرفة أن ذلك يتطلب جهدا ووقتا لتعلم ما علينا تعلمه. من المهم إدراك أننا لن نرى نجاحاتنا فورا.

عدم الصبر هو نوع من المقاومة للوصول إلى النجاح أو تعلّم ما نريد تعلّمه. إنه يعني رغبتنا في الحصول على ما نريد دون بذل جهد وسلوك الطريق الصحيح. علينا أن نتعلم معنى الصبر والمشي خطوة تلو خطوة. وخطوة بعد خطوة سنجد أن الأمور صارت أسهل.

قل «أنا راغب بالتغيّر».

هل أنت متردّدٌ في قول ذلك؟

أتشعر أن رغبتك هذه هي رغبة حقيقية

أياً كانت معتقداتك،

إعلم أنها مجرد أفكار

إنه فقط التغيير: نحن في سلامٍ مع

داخلنا، نحن في أمان ومحبوبون.

# التغيرات

**حين يغلق**
**باب، ينفتح**
**لك آخر**

الحياة سلسلة من الأبواب المفتوحة والمغلقة، ونحن ننتقل من غرفة إلى غرفة مكتسبين خبرات متنوعة وخائضين تجارب عدة. البعض تعوّد إغلاق الأبوا ب، إنها عقلية قديمة مهترئة لا تساهم في بناء الغد ورسم خطط للمستقبل، هناك بعض آخر تعوّد فتح الأبواب مكتسبين خبرات رائعة تمنحهم معارف جديدة وتغمرهم بالفرح والغبطة.

إنها الحياة، ونحن بحاجة لمعرفة أننا فعلا، في أمان. إنه مجرد تغيير، يبدأ عند فتحنا الباب الأول لحظة مجيئنا إلى هذا الكون، ويستمر حتى إغلاق آخر باب، لحظة نترك هذا الكوكب.

نحن دائما في أمان وسلامٍ وحب.

لطفاً تأكد بجدية

من أن ما تختاره من أفكار

سيحدث تغيرات إيجابية في حياتك

سريعا وبسهولة.

# التغيرات

**إني على**

**استعداد لإجراء تغييّر في حياتي**

ضع يداً فوق الأخرى. أي إبهام هو الأعلى؟ إفتح يديك الآن ثم أعد ضمهما إلى بعض، شرط أن يكون الإبهام الآخر إلى الأعلى. ماذا تشعر وأنت تقوم بهذه الحركات ؟ أتشعر بأي تغيير؟ ربما يكون شعورك خاطئاً ربما تشعر أنك تفعلها بشكل غير صحيح. ضم يديك مرة أخرى وافتحهما مجددا، أعد هذه الحركة مرتين أو ثلاثا، فبماذا تشعر الآن ؟ لن تشعر انه غير صحيح كلياً، أليس كذلك؟.

إنه كذلك عندما تتعلم التعامل مع نموذج حياتي جديد. أنت بحاجة لبعض التمرينات واكتساب الخبرات. في البداية، يمكنك فعل أي شيء ثم تقول: «لا هذا ليس عملا صائبا». فلا تفعله ثانية إذن، وابحث عن العمل الصواب لذي يشعرك بالإرتياح. من خلال رغبتك بخوض مثل هذه التجارب، يمكنك الشعور بالراحة، وخاصة مع كل تجربة جديدة. عندما يكون لديك أمر مهم على محكّ التجربة، تأكد أن الحب يمنحك القدرة على القيام به واعلم أن ذلك يستحق بذل الجهد.

حين نكون مستعدين

لإجراء تغيرات إيجابية في حياتنا

نجذب كل ما من شأنه

تقديم يد العون لنا.

# التغيرات

**أنا مستعد**
**للتغير والنمو**

عليك أن تكون مستعدّا لتعلّم أشياء جديدة، لأنك لم تتعلمها من قبل. عليك التخلي عن كل المفاهيم القديمة، طالما هي لن تنفعك بعد اليوم. عليك أن تكون مستعدا لإعادة النظر في أحوالك وتقول :" لا أريد فعل مثل هذه الأمور مرة أخرى." أنت تعلم أنه بمقدورك أن تكون أفضل مما أنت عليه الآن، ليس بالضرورة أن تكون الإنسان الأفضل على الإطلاق، فمثل هذا الإنسان غير موجود. لكنك قادر على أن تجعل من نفسك أفضل بكثير مما أنت عليه الآن

عملية التغيير والنمو، عمليةمثيرة جدا، حتى ولو كان عليك المرور ببعض التجارب المُرّة خلال رحلتك في التغيير والنمو.

الأهم في هذه اللحظة، هو ما تختاره، وما تفكر به

وما تعتقد انه الأصح.

هذ الأفكار والمعتقدات والكلمات ستصنع مستقبلك.

أفكارك تشكّل انطلاقتك نحو الغد،

نحو الأسبوع التالي،

نحو الشهر القادم وحتى السنة التالية.

# تغيير الأفكار

**إنها مجرد أفكار**
**والأفكار يمكن تغييرها**

كم مرة رفضت التفكير بطريقة إيجابية عن نفسك؟ حسناً، يمكنك أيضا رفض الأفكار السلبية التي تتمحور حول نفسك. كثيرون من الناس يقولون «أنا لا أستطيع التوقف عن التفكير». الحقيقة، نعم يمكنك فعل هذا. أخبر عقلك أنك راغب في التوقف عن التفكير، واعلم أنه ليس عليك محاربة افكارك لإجراء تغيير في بعض الأمور. حين تسمع ذاك الصوت السلبي، قل له «شكرا لك. أنا الآن لست مستعدا للإصغاء إليك، أنا من يختار طريقة التفكير التي تلائم إحداث تغيير في حياتي».

لا تقف في وجه أفكارك. تعرف إليها أولا، ثم تجاوزها وامض قدما فيما تريد القيام به.

آباؤكم يفعلون كل ما يقدرون على فعله.

على قدر ما لديهم من معرفة ووعي، إنهم غير قادرين
على تعليمكم ما لا يعرفون.

إذا كان آباؤكم لا يحبّون أنفسهم

فهذا يعني أنه ليس بمقدورهم

تعليمكم أن تحبّوا أنفسكم.

# الطفولة

**الآن أصـنـع**
**مستقبلي الجميل**

ليس هماً كيف كانت أيام طفولتك سعيدة أو تعيسة فأنت وحدك مسؤول عن حياتك الآن. يمكنك هدر الوقت بلوم والديك والبيئة التي كانت تحيط بك، وهذا دليل على أنك ما تزال متمسكا بفكرة أنك أنت هو الضحية، وهذاما يضعك عالقاً في دوامة الضحية ما لا يسمح لك بالذهاب نحو الأفضل الذي تريده.

تفكيرك الحالي هو من يصنع مستقبلك، قد يخلق لك الألم والمتاعب، أو يجذب لك السعادة والراحة النفسية. فأي تختار؟

الأطفال يفعلون

ما نفعله أمامهم.

فاحرصوا أيها الآباء على معرفة

ما يمنعكم من حبّ أنفسكم

وعبروا عن محبتكم لأنفسكم أمامهم

وهكذا تكونون خير مثال لأطفالكم.

# الطفولة

**أتواصل**
**مع أبنائي**
**بعقلٍ منفتح**

إنه لأمر حيويّ ومهم, إبقاء خطوط التواصل مفتوحة مع أطفالكم، وخاصة حتى بلوغهم سن العاشرة. جرت العادة، أنه عندما يتحدث الأطفال عن أشياء ملتبسة بالنسبة لهم، أن يسارع الأهل إلى القول «لا تتحدثوا هكذا» أو «لا تفعلوا هذا»، لا تتصرفوا بهذه الطريقة أو تلك, «لا.... لا.... لا.... » وتكثر اللاءات فيقمع الأطفال أنفسهم، وهكذا تنقطع خطوط التواصل.

بعد سنوات، وبعد أن كبر الأولاد، يروح الآباء يشتكون «أولادنا لا يتقربون منا». لماذا الأولاد لا يتقربون من آبائهم ؟ لأن خطوط التواصل انقطعت منذ زمن.

تعوّدوا الإصغاء إلى ما تقولون

وإلى كيفية قوله.

لا تتفوهوا بشيء

لا ترغبون أن يتحوّل حقيقة في حياتكم.

بمقدوركم، أنتم، اختيار ما تقولون

وما تفعلون وما تفكرون.

# الإختيار

**كل ما أفعله**
**هو بناء**
**لمشيئتي**

أحذف كلمة «يتوجب أو عليّ» من قاموس اللغة في حياتك، لئلا تتسبب لك بالإحباط واليأس. فبقولك «عليّ فعل هذا». أو «علي الوصول إلى...» وإلى ما هنالك من «عليّ ويجب» تكون تتسبب بالتوتر العصبي لنفسك.

بدلا من تلك الكلمات والتعابير، إبدأ بالقول «أنا أختار أن أفعل هذا أو ذاك». إنه قول يحدث تغييراً رائعاً في حياتك. فكل ما تفعله هو نتيجة خياراتك. قد لا يبدو كذلك، لكنه كذلك بالفعل.

إعرف وتأكد

أنك واحد والقوة اللامتناهية.

لذلك فإن طريقك

سهل وسلس وكامل.

# الإكتمال

**هذا اليوم هو**
**واحد من أيام الإكتمال**

كل لحظة في حياتك هي لحظة مثالية كاملة وشاملة. مع الله ليس هناك شيء غير مكتمل أبدا. أنت والقوة اللانهائية واحد، أنت والحكمة اللانهائية واحد، لا انفصال بينكما. تستيقظ باكرا مع الإحساس بالراحة الداخلية، رغم أنه عليك القيام بكل ما عليك اليوم القيام به. كل نفس تتنفسه هو دليل على تكاملك مع اللانهائيات، وكل مشهد تراه، هو مشهد كامل بحدّ ذاته، كل كلمة تقولها، وكل مهمة تضطلع بها، ستنجزها بشكل يرضيك. أنت لست وحدك في هذه البريّة القفراء. فابتعد عن التفكير أن هناك من يمنعك من القيام بعملك.

أنتَ تتقبل المساعدة من أَصدقائك غير المرئيين، الذين هم على استعداد دائم للسير إلى جانبك، لإرشادك، طالما أنت تسمح لهم بمد يد العون لك. كل ما تشتهيه في حياتك، يأتيك إلى حيث تريد بيسر وسهولة ودون عناء. تتلقى الرسائل وتردّ عليها دون إحراج، مشاريعك تصل إلى خواتيمها المرجوّة. يتمنى الآخرون التعاون معك. كل شيء يأتيك بالوقت المناسب وبناءاً لإرادة الله ومشيئته. أنت دائم الشعور بأنك بحالة جيدة. هذا اليوم هو يوم تحقيق الإنجازات. إعلم هذا.

نحن كلنا وعيٌ نقي

ولسنا وحدنا هنا ولسنا ضائعين.

نحن متحدون مع الحياة.

# الوعي

**أنا روح**
**نقيّة**

أنظر إلى مركز ذاتك وتعرّف إلى ذاك الجزء منك الذي هو الروح النقية. الضوء النقيّ. الطاقة النقية. تخيل أن كل القيود تتفكك واحدة بعد الأخرى، حتى تصبح آمناً وتعيش بسلام، إعرف أنه بغض النظر عما يجري في حياتك، بغض النظر عن مدى الصعوبا ت التي قد تواجهك، فأنت في صميم ذاتك آمن وتعيش بسلام داخلي، و هكذا ستكون دائما.

عاما بعد عام ودهرا بعد دهر، ستبقى الروح المشعة، الضوء الفائق الجمال. قد تأتي إلى هذا الكوكب وتقوم بحجب نورك، لكن مهما فعلت، فالضوء سيبقى موجودا هنا وهناك وفي كل مكان. عندما تترك القيود تتفكك، وتتعرف إلى جمال وجودك الحقيقي، فإشراق نقاء روحك سيتألق ويتألق. أنت حب. أنت طاقة. أنت روح. أنت روح الحب وإشراقه وتألقه. فاسمح لنورك أن يتألق دائما.

في كل مرة تصدر حكماً
على الآخرين أو تنتقد أحداً
فأنت تفعل شيئاً
قد يرتدّ عليك.

# الإنتقاد والملامة

**أحب أن**
**أكون أنا**

أيمكنك تصوّر كم سيكون رائعاً إذا كنت قادراً على عيش حياتك، بدون توجيه اللوم أو إنتقد أحد ؟ أليس رائعاً أن تشعر أنك مرتاح كليا ؟ في هذه الحال، تستيقظ صباحاً وأنت مدرك أن يومك سيكون رائعاً، سيكون كذلك، لأنه ما من أحد قد يحاول الحطّ من قدرك. هكذا تتعرف إلى إحساس لا أروع منه.

أتعلم أنه بإمكانك أن تعطي ذلك لنفسك. بإمكانك جعل تجربة العيش مع نفسك أجمل تجربةٍ ممكنةٍ، بإمكانك الإستيقاظ وأنت تشعر بالفرح لأنك ستمضي يوماً آخر مع نفسك، مع ذاتك.

المنتقدون غالباً ما يتعرضون للنقد، لأنه نمط حياتهم.

غالبا ما تريد ان تكون الإنسان
الدائم المثالية، فهل تعرف أحداً على وجه
هذه الأرض وصل إلى مرحلة الكمال؟

# الملامة

**أحب نفـسـي**
**كما هي تماماً**

كلنا نمر في حياتنا بمراحل نعتقد فيها أننا منبوذون وغير مستلطفين أو محبوبين. إذا شعرنا بالغضب، لأي سبب من الأسباب، نبدأ بالإساءة لأنفسنا، أو بتعاطي الكحول أو المخدرات، أو الإفراط في الطعام وإلى ما هنالك من سيئات. واحدة من الأشياء السيئة التي نقوم بها وتؤدي إلى إلحاق المزيد من الضرر بنا أكثر من أي شيء آخر، هي انتقادنا لأنفسنا. نحن بحاجة للإقلاع عن مثل العادة. عادة انتقاد أنفسنا والآخرين. لنعلم أنه بمجرد البدء بالتوقف عن ملامة أنفسنا، نكون قد بدأنا بالتوقف عن لوم الآخرين وانتقادهم. الآخرون هم انعكاس لنا. وما نراه من عيوب في الآخرين، علينا أن نراه في أنفسنا.

حين نتذمر من إنسان آخر، نكون نتذمر من أنفسنا أيضا. عندما نحب ونتقبل أنفسنا كما هي، تزول أسباب التذمر والشكوى. ولا يمكن بعدها من إيذاء أنفسنا أو الآخرين. دعونا نقطع عهداً، ألا ننتقد أنفسنا لأي من الأسباب.

بعض ما تعتقد به

هو ليس صحيحاً، ولا حقيقة.

بل هي مخاوف شخصٍ آخر.

إمنح نفسك الفرصة

لمراجعة أفكارك

وابتعد عن تلك الأفكار السلبية.

فأنت تستحق الحياة.

# الإستحقاق

**أستحقّ الخير**
**في حياتي**
**فضل**

نتلقى أحياناً رسائل داخلية تخبرنا أننا لا نستحق أن نكون سعداء. ونفعل أشياء جيدة أحياناً إلا أنها لا تمنحنا السعادة ولا تغيّر في مضمون تلك الرسائل! ولكن، عندما نؤمن أننا لا نستحق أن نكون سعداء أو اكتساب ما هو أفضل، نسحب الدعم من تحت أقدامنا، ونؤذي أنفسنا، ونتسبب بمشاكل جسدية أو لربما ما هو أخطر من ذلك.

علينا الإعتقاد أننا نستحق كل ما هو جيد وحسن في هذه الحياة.

نتعلم معتقداتنا وتقاليدنا منذ الصغر.

وهكذا نمضي الحياة بحثاً عما يتوافق مع
تلك الأفكار والمعتقدات.

# الإستحقاق

### أنا أستحق
### الــفـــــرح

يعتقد البعض منكم، أن العيش «في مناخات ليست جيدة» هو ما يستحقونه فعلا. كل ما عليك هو التطلع إلى عكس ذلك. إذهب إلى ما أبعد مما رسم لك أبواك، وكسّر القيود التي فرضت عليك أثناء مرحلة الطفولة. قف أمام المرآة وقل لنفسك: «أستحق كل ما هو جيد» أستحق أن أكون ناجحا، استحق التمتع بالفرح، أستحق الحب».

إفتح ذراعيك وقل: «أنا منفتح الذهن والعقل وأتقبل الآخرين». أنا إنسان رائع وأستحق كل الخير.

أينما ذهبت وأيٌ مَن قابلت،

فلا شك أنك ستجد حبك الخاص

وستجد الخيرات والنعم

ستجدها كلها في انتظارك.

# الفعل الصحيح

**أتبـع مسـار**
**الفعل الصائب**

في نهاية المطاف أين هو موقعك؟ أين أنت؟ كل شيء على ما يرام ومكتمل إلى حد الكمال. إعلم أنك وينبوع الحياة واحد لا اثنان، وأنك تسلك مسار الصواب وأنك تسير على الخط المستقيم في جميع الأوقات. أنت اخترت أفكارك لتكون متلائمة مع كل ما هو حسن وجيد والغبطة والفرح. نوعية حياتك تعكس هذا التوجه. أنت إنسان يحب الحياة، ويحب نفسه. أنت في مأمن من الأخطار. وكل شيء على ما يرام في العالم الذي تعيش فيه.

الوردة جميلة دائماً

ومعبرة عن الكمال دائماً

ولا تتغيّر أبداً

كذلك نحن.

نحن كاملون أينما كنا في هذه الحياة.

# النظم الإلهية

**أنـا فـي**
**المكان المناسب**

تماماً، كما النجوم والكواكب تسير في مداراتها الصحيحة وفقا للنظام الذي وضعته المشيئة الإلهية، كذلك أنت. السماء في تناغم كلي، وكذلك أنت. قد لا تستوعب ما يجري حولك وما تراه، كل ذلك بسبب محدودية عقلنا البشري. مهما يكن، فأنت تعلم أنه على المستوى الكوني، يتوجب عليك أن تكون في المكان المناسب، وأن تفعل ما هو مناسب، الأفكار الإيجابية هي تلك الأفكار التي تختارها لتعمل بها، هذا يشكل نقطة انطلاق لمرحلة من الوعي الجديد والتألق الرائع.

أطلب المساعدة

أخبر الحياة بما تريد

واسمح لها أن تفعل.

# النظم الإلهية

**كل ما أحتاجه يأتيني في**
**الزمان والمكان المناسبين**

إعداد لوائح الأمور المرغوب بها، وضع خرائط لطرقاتك، ووضع تصوراتك، اكتب كل ذلك على دفتر يومياتك، حتى إذا ما ذهبت إلى المطعم، تجري مراجعة بسيطة، يأتي النادل فتخبره عما ترغب في تناوله، يذهب النادل إلى المطبخ ويبلّغ الأمر للمسؤول. أنت ما تزال جالسا في مكانك ولا تفعل شيئا. أنت تفترض أن الطعام هو في الطريق إليك.

لاتسأل النادل كل ثانيتين «هل كل شيء جاهز. وكيف يعدونها، وماذا يفعلون في المطبخ» لماذا كل هذه الأسئلة؟ كل ما يمكنك فعله، هو تحديد ما ترغب في تناوله، واعلم أن الطعام سيقدم إليك.

هكذا تجري الأمور وإلى حد بعيد في المطبخ الكوني. كل ما عليك هو التمني وهناك من يهتم بما تتمنى، ليجعلها حقيقة في الزمان والمكان المناسبين.

أُرسمْ صورةً لشيء ما تحبه فعلاً،

زهرة مثلا، قوس قزح، أغنية خاصة،

مكان جميل وهادىء.

دع تلك الصورة هي الصورة

التي تتخيلها

كلما أردت البدء في تخويف نفسك.

# الزلازل

### أنا في تناغم
### مع الطبيعة

لا بدّ من التأكيد لنفسي: أني أحب نفسي وأوافقها في كل ما تقوم به. في عالمي، كل شيء على مايرام، أتنفس أفضل الهواء وأنقاه وهكذا، أسمح لجسدي ولعقلي وعواطفي، أن تحيا بسلام. لا ضرورة أبداً للخوف، أو لإخافة نفسي. أنا في وئام وتناغم مع الحياة، مع الشمس والقمر، مع الريح والمطر، حتى مع الأرض ومع حركة الأرض حول نفسها أو حول الشمس. القوة التي تجعل الأرض في حركة دائمة هي صديقتي. أنا أحيا بسلام مع عناصر الحياة، حتى عناصر الطبيعة هم أصدقائي. أنا إنسان مرن ومني تتدفق الحياة. أنا في مأمن دائم، أعلم أنه لن يصيبني أي مكروه.

أنام وأستيقظ، أزرع الأرض جيئة وذهابا، وأنا اشعر بالأمان والطمأنينة، لست وحدي من يعيش هذا الشعور، بل كذلك هم أصدقائي والذين أحبهم ويحبونني. إني أثق كل الثقة بالقوة التي خلقتني وبقدرتها على حمايتي في جميع الأوقات والظروف. أفضل تعبير هو أني آمن، وبأني أحب نفسي وأعيش في توافق معها. أنا أثق بنفسي، وكل ما في عالمي هو على ما يرام.

كفى تعلقاً عاطفياً بمعتقدات

الماضي، لئلا تسبب لك الأذية

في الحاضر.

إذا كنت قادرا على عيش اللحظة كلياً،

فلا يستطيع الماضي أذيتك

بغض النظر عن نوعية ذاك الماضي.

# العواطف والإنفعالات

**أنا في أمان**
**دائم**

عندما تسمح للعواطف أن تتحكّم بك أو للأمور أن تتعقّد، فلا شك أنك تدمر نفسك. قبل كل شيء عليك أن تحب نفسك بما يكفي وأن «تشعر» بالعواطف والإنفعالات. الإدمان على الكحول مثلا، يحجب العواطف، فلا تعود تشعر بها. عليك السماح لعواطفك وإنفعالاتك أن تطفو على سطح ماء حياتك. قد يكون ضروريا معالجة آثار الماضي القديم. فابدأ بالتأكيد لنفسك أنه يمكنك فعل ذلك بسهولة، وعلى نحو سلس وبشكل مريح. أكّد لنفسك أنك على استعداد للتفاعل مع مشاعرك الحقيقية, والأهم هو الإستمرار في القول لنفسك أنك في أمان.

هناك أشخاص يبحثون

عن المهارات التي لديك لتقدمها لهم. بينما أنت تسعى لجذبهم

إليك لمشاركتك الرقص

على رقعة شطرنج الحياة.

# الوظيفة

**مرتاح**
**لعملي**

أحب تأكيد ما يلي: عملي هو تعبير عن الذات الإلهية. وأنا مسرور جداً به، إني ممتن لكل الفرص التي تبين أن قوة الله تفعل فعلها من خلالي. وكلما واجهت تحديا ما، أدرك أنه، فرصة من الله أو رب العمل لأثبت كفاءتي، وكي أتحول داخليا، بانتظار كلمات إيجابية تملأ عقلي. وأتقبّل تلك الإيحاءات بفرح وأدرك أني أستحق مكافأة على ما أقوم به.

مقابل هذه المواقف السعيدة. أرى زملائي في العمل وكل البشر يقدمون لي العون، يمنحوني الحب والعطف بحماس ويشجعونني على الإنخراط في العمل الروحي، سواء كانوا يدركون أنهم يفعلون ذلك أم لا. أنظر إليهم فأراهم تعبيرا عن العقل الواحد المندفع نحو العمل بجد وإنجاز ما هو مطلوب منهم. يفعلون ذلك حتى بغياب المدراء والمسؤولين. وأنا كذلك، أفعل ذلك إدراكا مني أنه علي إنجاح العمل الذي هو تعبير عن الإرادة الإلهية.

أتشعر أن خطواتك هي أشبه بالوثبات؟

وأن عينيك مشرقتان مشعتان؟

أنت هنا الآن

قل ذلك بالصوت العالي.

# الطاقة

**أنا بصحة جيّدة وأنضح طاقة**

تأكد أن جسدك هو أفضل الأماكن للعيش فيه. فعليك إذن إحترام جسدك والتعامل معه بحب. أنت متصل بالطاقة الكونية وهي تتدفق من خلالك..

أنت تمتلك الطاقة الرائعة التي تحافظ عليك على مدار الساعات والأيام. أنت هو الإشراق والحيوية. أنت هي الحياة.

إنه ليوم مفصلي ومثير في حياتك

أنت اليوم تخوض مغامرة رائعة

ولن تتعرف إلى تجربة مماثلة

مرة أخرى.

# الحياة الأبدية

**أنا في رحلة**
**التغيير المستمرة**

في الحياة اللامتناهية، في الحياة الأبدية، كل شيء هو مثالي ومكتمل. كل شيء على ما يرام، كذلك هي دورة الحياة، مثالية ومكتملة ومنتظمة. لكل شيء وقته، هناك وقت للبدء، وهناك وقت للنمو، كذلك هناك وقت للرحيل، حين تزف الساعة. كل هذه، هي تعبير عن كمالية الحياة ومثاليتها، نشعر أن الأمور تسير بشكل طبيعي وعادي، وعلى الرغم مما قد يصيبنا أحيانا من يأس وحزن، فإننا نواصل على تقبل دورة الحياة وإيقاعاتها.

في منتصف الطريق، قد تحدث مفاجآت، تسبب لنا بعض الإضطرابات، فنشعر بعد الإستراحة أو -قد نشعر- أننا مهددون في وجودنا. يتوفى أحدهم وهو ما يزال في عمر الشباب، فنتساءل: لماذا ؟. أفكارنا التي تخلق الألم والمتاعب، تذكّرنا في الوقت ذاته، أننا خالدون رغم أن دورة حياتنا ستنتهي في يوم ما. وتذكرنا أيضا أن الحياة في تغيّر دائم، ليس هناك بداية لها ولا نهاية. نحن في رحلتنا الحياتية نكتسب خبرات. ليس في الحياة ملل، إنها في حركة دائمة، ولكل لحظة جديدة رونقها، الأهم علينا معرفة أن نهاية شيء هي نقطة بداية لانطلاقة جديدة.

نحن في رحلة لا نهاية لها،

هي حال من يسير

على طريق الخلود.

هناك حياة بعد الحياة

وما لم نتمكن من تحقيقه

في دورة حياتية واحدة

سنحققه في دورة حياتية أخرى.

# الحياة الأبدية

**ليس هناك**
**موت**

يستحيل أخذ أرواحنا منا، أنها الجزء الخالد فينا، لذا يستحيل أن يتمكن أحد من أخذها. حتى الموت ليس بمقدوره فعل ذلك. أرواحنا هي ذاك الجزء الباقي إلى الأبد. كل الذين نعرف أنهم رحلوا عن هذه الأرض، ما يزالون هنا عبر جوهرهم النقي وروحهم التي كانت في الماضي وهي موجودة الآن وستبقى إلى الأبد. لن يكون هناك تواصل بين الأرواح واللأجساد المادية، خاصة بعد أن تتركها الأرواح. إنما ليس في الأمر أية خسارة. ليس هناك موت. كل ما هناك هو دورات حياتية، ما إن تنتهي إحداها حتى تبدأ أخرى.

عندما نتواصل مع أرواحنا، نذهب إلى ما هو أبعد بكثير... نذهب إلى حيث الجمال الحقيقي. وندرك جيدا، أن أرواحنا وأنفسنا التي هي جوهر هويتنا ووجودنا، آمنة دائما، وحية.

من خلال ممارسة عملية التنفس

تسقط كل المعوقات

من أمامك وتتخطى جميع الحواجز.

إنها عملية البدء بالإنفتاح والتوسع.

إنها نقطة البداية.

# الإنفتاح والتقوقع

**أتنفس حباً**
**وأحلّق مع الحياة**

هل أنت منفتح الذهن أو متقوقع على ذاتك؟ حين تكون منفتحا في تفكيرك، معتقداتك وكل ما يدور في حياتك، يتدفق الحب منك بحرية، بسهولة ويسر. أما حين تكون متقوقعاً منغلقاً على ذاتك، تكون تبني الجدران أمام عينيك فلا تعود ترى شيئاً. إذا شعرت بالخوف، أو أنك مهدد...ما عليك إلا أن تتنفّس، تنفّس بعمق. التنفس يريحك، يقوّم عمودك الفقري. إنه يفتح صدرك. إنه يفسح المجال لقلبك بالتوسع. فتنفّس إذن.

بدلاً من المضي قدماً مع الإحساس بالألم، خذ نفساً عميقاً واسأل نفسك: «ماذا أريد؟ هل أريد أن أكون متقوقعا منغلقاً على ذاتي، أم أريد أن أكون منفتح الذهن والتفكير؟».

إنه يوم جديد

فابدأ بعمل جديد

وابدأ بعملية خلق جديدة

وكل ما هو جيد.

# التعبير

**أُعبر بصدق عن**
**كينونتي الحقيقية**

أرى نفسي متمتعة بوحدانية الوعي وحضور وقوة الله. أرى نفسي مدركة، أكثر من أي وقت مضى، أن قوة الله التي في داخلي، هي مصدر كل شيء أرغب به أو أشتهيه. أرى نفسي راجية الحضور الإلهي بكل ثقة، تأمين كل ما أنا بحاجة إليه. أرى نفسي تتقبل الحضور الإلهي دون قيد أو شرط، لأنه الطريق إلى معرفة الحقيقة، كل الحقيقة. أرى نفسي تسير على طرقات الحياة سعيدة برفقة الذات الإلهية، ومعبّرة بفرح عن هويتي الروحانية. اليوم تبدأ حكمتي بالتوسع وكذلك فهمي لروحي وذاتي، وكل يوم أعرب عن الإمتنان للجمال الداخلي وقوة وجودي الحقيقي.

المشيئة الإلهية هي موجودة دائما في كل تجاربي، وهكذا يكون أمامي المتسع من الوقت للقيام بخيارات أخرى، ويكون بمقدوري الإعراب عن الحكمة والتفهّم وحب الآخرين، حتى كلامي يكون بناء لإرادة الله. أرى نفسي تعبّر عن الطاقة الإبداعية للروح، أراها قادرة على الكتابة والتحدث بصدق وسهولة إنما بحكمة. المتعة والأفكار النهضوية تتدفق من خلال تعبيري عن الفرح, ومن خلال تقبلي كل ما يأتيني من عند الله.

إنها بداية قدراتك

للتعبير عن نفسك

بطرق وأساليب متلائمة مع ذاتك.

# التعبير

**بحرية تامة أعبّر**
**عن حقيقتي**

أنت إنسان مبارك حقاً. هناك فرص لا تحصى ولا تعدّ أمامك لتكون أنت أنت وللتعبير عن نفسك كما هي فعلا. أنت هو الجمال، أنت هو الفرح الكوني بالتعبير عن البركة الإلهية التي تحيط بك. أنت تعلم كل العلم أن مشيئة الله تفعل فعلها، وأنه مهما كانت النتائج، فستكون هي الأفضل لك وللآخرين.

أنت متحدٌ مع القوة التي خلقتك وأوجدتك. أنت مخلوقٌ رائع، مفتونٌ بحقيقة وجودك، التي تتقبلها كما هي دون قيد أو شرط. تقول «كوني هكذا» مدركاً أن كل شيء هو على ما يرام في عالمك الرائع، هنا والآن.

إن كنا راغباً في نيل حب عائلتك

وتقبلها لك.

فما عليك إلا منحها الحب وتقبّلها كما هي.

# العائلة

**أبارك عائلتي وأمنحها حبي**

هذا ما أعي أنه حقيقة. ليس للآخرين عائلة كعائلتي، ولا لديهم الفرص التي تسمح لهم بالتحدث بحرية بالطريقة التي تفعلها عائلتي. نحن لا نهتم بما يفكّر الجيران ولا بالأحكام المسبقة التي يصدرها المجتمع. نحن غير ذلك،نحن نفكّر بما هو أبعد من ذلك. نحن عائلة من الحب ولدت، وتعيش بالحب، نحن عائلة تتقبل كل عضو فيها وتعتز بأن لكل فردٍ فيها ميزته الخاصة.

أنا إنسانٌ مميّز، أستحق الحب. أحبّ واتقبّل كل فردٍ من أفراد عائلتي الرائعة، وهم بدورهم يمنحونني الحب ويتقبلونني كما أنا. كل ما في عالمي هو على ما يرام.

كيف تعامل والديك

وجدّيك؟

إن ما تعطيه وتقدّمه اليوم سيعود إليك

في كبرك.

# الوالد

### أحب والدي وأتعاطف معه

إذا كان لديك مشاكل مع والدك، أدخل غرفتك ومارس التأمل، تحدّث إليه، كن صريحا معه فلربما تتمكنان من حل العقد. أغفر له أخطاءه إن وجدت واغفرأخطاءك أيضاً إن وجدت. أخبره أنك تحبه كما هو.

كن خالي الذهن، غير حاقد على أحد، هكذا يمكنك الإنتقال إلى مرحلة جديدة، مرحلة الشعور بأنك تستحق كل ما هو خير وجيّد.

حين تعيش حياة مثالية وسعيدة

فقد تخشى من حدوث شيء ما،

شيئ يعيق مسيرتك.

القلق هو خوف مقنّع وعدم ثقة بالنفس.

بمجرد إدراك أن هذه المشاعر هي جزء منك

جزء يشعرك بالضيق والإنزعاج،

حاول التخلص منها وامض قدما في حياتك.

# الخوف

### أنا دائم الإكتمال وأحظى بالحماية

تذكّر. عندما ينتابك الشعور بالخوف، فهو يحاول إقناعك أنه يريد حمايتك. الحقيقة هي غير ذلك، حمايتك ليست غاية الخوف ولا هدفه ز عندما تشعر بالخوف يرتفع هرمون الأدرينالين في جسدك، لحمايتك من الخطر. هكذا تتوهم.

كل ما عليك هو القول للخوف، «أشكر لك محاولتك مساعدتي، غيرأني لست بحاجة إليك». إفعل ذلك دون إعطائه أية أهمية.

نحن لا نعرف كيف نسامح.

كل ما نملكه هو رغبتنا في المسامحة

من هنا فالكون سيتولى مهمة الكيف.

# المسامحة والغفران

**أغفر للماضي**
**كل أخطائه**

عندما تسمع كلمة مغفرة، ما الذي يتبادر إلى ذهنك ؟ من هو الشخص الذي تتذكره وتشعر أنه يستحيل عليك نسيان ما فعل ومن غير الممكن أن تغفر له ؟ ما هي الأحقاد التي تحملها من الماضي ؟ إعرف،أنه حين ترفض منح المغفرة، تكون متعلقاً بالماضي، وهكذا يستحيل عليك أن تكون في الزمن الحاضر. عندما تكون قادراً على العيش في الحاضر، تكون مهيّأ لبناء مستقبلك. المغفرة أسمى هدية تقدمها لنفسك، قبل تقديمها للآخرين. تعلّم من الماضي ما يسمح لك بالعيش في الزمن الحاضر. وعندما تسامح نفسك وتغفر للآخرين، تكون إنسانا حراً بكل معنى الكلمة.

هناك شعور بالحرية يصاحب فعل المغفرة. كثيراً ما تكون بحاجة لمسامحة نفسك بهدف التخلص من الماضي وآلامه، فعدم محبتك لنفسك تبقيك متعلقا بالماضي، فامنح نفسك الحب، إغفر لها، وامنح الآخرين الحب وعش اللحظة الراهنة. الإستمرار في تذكر مرارة الماضي وآلامه، يعني إبقاء الأبواب موصدةً. ولكن عندما تحيا في فضاء الحب، تكون في مأمن. إغفر للآخرين. إغفر لنفسك.إنس الماضي وتجاربه المرة، هكذا تصبح حرّاً.

لك الحق في اختيار أن تكون

ذاك الجزء من روحك

الجزء الذي هو حُرٌّ كلياً

إذا كان بمقدورك أن تكون حراً في وقت ما، وفي مكان ما

هكذا يعني بمقدورك أن تكون

حراً في كل الأوقات والأمكنة.

كن مستعداً لتقبّل الحرية.

# الحرية

**أنـا**
**حــر**

إسمح لنفسك إعلان ما يلي: أنا روح نقية، أنا نور وطاقة. أرى نفسي كائنا حرّا، أنا حر في تفكيري وحر في عواطفي وانفعالاتي. أنا حر في إقامة علاقاتي، أنا حر التصرّف في جسدي، أنا حر في كل نواحي حياتي. أنا أسمح لنفسي بالتواصل مع ذاك الجزء مني الذي هو روح نقية. وهكذا أتخلص من كل القيود ومخاوفي البشرية، أنا لن أشعر بالخوف بعد اليوم.

أشعر أني أتخطى أموري الشخصية ومشاكلي وعللي النفسية والجسدية. كلما كنت أكثر تواصلا مع هذا الجزء من ذاتي، كلما كنت قادراً على التمتع بالحرية في كل مناحي حياتي. ذاك الجزء مني الذي هو الروح النقية، يعرف كيف يرشدني إلى ما فيه منفعتي والخير لي. أنا أثق بذاك الجزء الذي هو الروح، وأدرك أن هذا يمنحني الأمان والمقدرة على أن أكون حرّاً. أنا حر في منح الحب لنفسي، وأسمح لذاك الحب أن يفيض بحرية بقدر ما يستطيع: أنا روح، وأنا حر أيضا.

كن مفيداً لذاتك

وذلك من خلال السماح لنفسك
التمتع يومياً وبأي وسيلة أو طريقة.

لا تتردّد في السماح لها

باللهو والمرح.

# المرح واللهو

**إني قادر على خلق المرح في حياتي**

أنت الآن راشد بما فيه الكفاية، يمكنك فعل ما تريد. كلما فعلت ما يحلو لك، كلما حدثت لك أشياء رائعة، إنها وسيلة لتغذية ذاتك. وكلما فعلت ذلك، كلما وجدت متعة أكثر. أنت مؤهل لتستمتع بالمزيد من الفرح، وكلما كنت أكثر فرحاً وغبطةً، كلما أحبك الآخرون أكثر.

الحب والإقتناع بما أنت عليه، يعني الشعور بالرضا عن نفسك، وأن كل شيء على ما يرام في عالمك المملوء بالحب.

من الممكن أن تتحول المأساة

إلى أعظم هدية

شرط ان نتعامل معها بطريقة إيجابية.

# الحزن

**إني أترك مصباح حبي مضيئاً**

حين نشعر بالألم، أو بالخوف، أو غارقين في الحزن، ونرى نورا يشعّ وسط الظلام، فنشعر أننا لسنا وحدنا. دعونا نفكّر بالضوء. وكأن هناك شخصا يشرق بنوره علينا. هذا التفكير يمنحنا الدفء ويشعرنا بالراحة. في داخل كل منا قنديل، بمقدورنا السماح لضوئه أن يشع ويتألق، وهكذا نتغذى نحن روحيا ونمنح الآخرين راحةً لا توصف.

كلنا نعرف بشراً رحلوا، لكنهم تركوا وراءهم أنواراً مشعة، تركوا لنا حبّاً يغمرنا بدفئه ويريحنا. كل واحدٍ منا يمتلك الكثير من الحب يعطيه للآخرين. كلما أعطينا، كلما كان هناك المزيد يمكن إعطاؤه. نعم نشعر أحيانا بالأذية، فما علينا إلا شكر الله لقدرتنا على الشعور، فدعونا ان نعيش بسلام. وهذا يكفي.

يمكننا أن نكبر وننضج لنصبح مصدر
فرحٍ لعدد غير محدود

من البشر الذين عرفوا
دائماً أننا قادرون على فعل ذلك.

# النمو

**أتعامل مع نفسي بحب غير مشروط**

إذا عانيت في طفولتك من الخوف والنزاعات الداخلية, وما تزال تتعلق بتلك المرحلة، فأنت تؤذي نفسك أكثر مما أذاك الآخرون. فلا مجال للطفولة أن تستمر مسيطرة عليك. إمنح نفسك الحب الوفير لتخطي القيود التي فرضها والداك عليك. إنهم لا يعرفون أية طريقة أخرى لتعليمك وتدريبك على التعاطي مع الحياة.

لطالما كنت طفلاً رائعاً، تقوم بما علمك إياه أمك وأباك. لقد حان الوقت لتشعر أنك إنسان راشد وقادر على اتخاذ القرارات التي تدعم وجودك وتغذيه.

الشعور بالذنب، لا يسمح لإنسانٍ
بالشعور على أنه الأفضل
ولا يغيّر في الواقع شيئاً.
توقف عن الإحساس بالذنب.
إسمح لنفسك بالخروج من سجن بنيته لنفسك.

# الشعور بالذنب

**أَغفرُ لنفسي كل أخطائها**

كثيرا ما نعيش تحت وطأة الإحساس بالذنب. كثيرا ما نشعر بالذنب. كثيراً ما نشعر أننا لم نقم بالفعل الصحيح. ولهذا نمضي أوقاتنا في الإعتذار. لكنك لا تسامح نفسك عما فعلته فيما مضى. الإحساس بالذنب، لا يحلّ مشكلة. إذا كنت تشعر فعلاً، أنك نادم على شيء فعلته في الماضي، فما عليك إلا التوقف عن فعله حالياً. لا تفعله ثانية.

الذنب يستوجب العقاب، والعقاب يولّد الأسى والعذاب، أغفر لنفسك واغفر للآخرين أيضاً. أخرج من السجن الذي فرضته على نفسك.

كل شيء فعلته في حياتك،

كل تجربة عشتها

كل علاقة أقمتها

هي مرآةٌ للنمط الفكري الذي

يسيطر على ذاتك.

عندما تغير الأنماطنحو الأفضل فأنت تخلق<br>حالة متناغمة من الإنسجام الداخلي.

# التناغم والإنسجام

**أنا كائن**
**متناغم مع ذاتي**

أحب إعلان ما يلي: أنا في قلب العقل الإلهي، مثالي ومكتمل الصفات استرشد الذات الإلهية في كل افعالي، توخيا للنتائج المثلى. كل ما أقوم به، إن قولاً، أو فكراً، هو في تناغم تام مع الحقيقة. هناك استمراريةٌ للعمل الصحيح في حياتي. أنا أتقبل التغيير دون خوف، ومستعدٌ للتخلي عن تلك الأفكار السوداوية الفوضوية المسببة للإرباك غير المتناغمة، المعبرة عن عدم الثقة. هذه الأفكار غير موجودة في عقلي البتة ولا في تصرّفي.

أنا في انسجام تام مع كل الذين أتواصل معهم. لهذا فالناس يحبّون العمل معي. أحسن التعبير عن أفكاري ومشاعري وآرائي، فتلقى ترحيباً وتفهماً من الآخرين. أنا إنسانٌ محبوب، إنسان مرح والكلّ يحبني. أنا في أمان، وألقى الترحيب حيث حللت. كل شيء على ما يرام في عالمي وحياتي تسير نحو الأفضل.

إبحث في قلبك عن أسباب
الإحساس بالإجحاف، وعن أسباب
الإعتقاد أنك مظلوم في عملك.

# الإنسجام في العمل

### أنا في قلب الحقيقة والوئام الداخلي

أعلن ما يلي: ليس همَّاً، أين أكون، فهناك الروح، الله، والخير المستمر في التدفق، هناك الحكمة، التناغم والأهم، هناك الحب. ولا شيء خلاف ذلك، ليس هناك أية ازدواجية، لذا فأنا هنا في عملي والآن.أيضا أعلنها صريحة، هناك تناغم لا حدود له وحكمة وحب. ما من مشاكل، لا حلول لها. ليس هناك أسئلة، بلا أجوبة. اخترت الآن، تجاوز أية مشكلة، رغبة في الحصول على النعمة الإلهية لمساعدتي في حل أية معضلة قد تؤثر سلبا على التناغم الحقيقي الذي أعيشه في عملي. أنا على استعداد للتعلم من مثل هذه المعضلات. إني مستعد للتخلي عن الملامة وتوجيه التهم، والإنصراف للبحث عن الحقيقة، كذلك أنا على استعداد للتخلي عن كل شيء ساهم في خلق اجواء غير مريحة.

اخترت طريق التعرّف إلى الحقيقة، فالحقيقة تجعلني حرّاً. اخترت التعرف إلى الحكمة الإلهية، إلى التناغم الإلهي، والحب الإلهي الموجود في داخلي وداخل كل كائن في هذا الكون. إنها أفعال الله وأرادته. الله هو من يحدد كل تحركاتي. من هنا، أرغب في التعبير لنفسي ولكل رجال الأعمال المشاركين في العمل، عن الأنسجام معهم وعن الشعور بالطمأنينة، وعن الإحساس العميق بحب الذات وبالفرحة الكبرى لحبي للآخرين. كلنا موجودون في قلب الحقيقة ونعيش بفرح وسعادة.

الشفاء يعني تَقبُّلْ

كل أجزاء أنفسنا

وليس الجزء الذي نحب فقط

بل كل الأجزاء.

# الشفاء

**قادرٌ على شفاء نفسي**
**على كافة المستويات**

هذا هو وقت العطاء، وقت الشفاء فامض قُدُماً وتواصلْ مع ذاك الجزء من جسدك الذي تعرف كيف تشفيه. كل شيء ممكن، لا شيء مستحيل. أنت الآن على طريق الشفاء. إكتشف قدراتك الشفائية تلك القدرات القوية والفعالة. كن مستعداً لبلوغ مستوى جديد يمكنك من إيجاد القدرات والإمكانيات التي لم تكن واعيا لها، وهكذا تصبح قادراً فعلا على شفاء نفسك ومن كل العلل.

أنت روحٌ، أنت جوهر الروح، أنت حرٌ في توفير الأمان لنفسك وللعالم الذي يحيط بك.

الأمراض هي وليدة الإحساس

بعدم الرغبة في التسامح.

مسامحة الآخرين والتخلي عن الغضب

من شأنهما المساعدة في خلق أجواء تساعد على الشفاء

حتى من الأمراض المستعصية

مثل السرطان.

## مناخات الشفاء

**إني**
**منجذبٌ**
**للمعجزات**

أفعالٌ غير معروفة وغير متوقعة ستحدث اليوم في حياتي. أنا غير مهتم بالقواعد والقيود والحدود التي ترسم لي. أنا قادرٌ على تغيير نفسي ومسامحة اؤلئك الذين أنا بحاجة لمسامحتهم، وسنرى كيف تحدث معجزات الشفاء.

داخل المؤسسات الطبية، هناك أطباءٌ وممرضون متمرسونَ، متنورونَ علمياً وروحياً.مهمتي الآن كسب مثل هؤلاء إلى جانبي، بغض النظر أين أكون أو أين أتواجد. أجوائي المملوءة بالحب، أجواء قبول الآخرين ومسامحتهم، تجذب المعجزات، فتحدث كل يوم، وفي كل لحظة. حيثما أكون، يكون الشفاء. والله يباركني ويمنحني السلام الداخلي ولكل من هم حولي أيضاً.

إذا لم نجر تغييرات داخلية، ولم نسمح
للمرض بالعودة ثانيةً. إن لم نعالج
أسباب ظهور المرض.. لن نتعلم كيف
نشفي أنفسنا.

## الطاقة الشفائية

**تركت كياني**
**كله يتمايل**
**مع الضوء**

إلق نظرة على أعماق قلبك، ستجد بقعة صغيرة من الألوان المشعة.

إنه لون رائع الجمال. إنه مركز حبك وطاقتك الشفائية. لاحظ بدقة متناهية تلك الخيوط الضوئية، كيف تبدأ بالخفقان وتكبرشيئاً فشيئاً، حتى تملأ قلبك. إسمح لها بالتنقل داخلك، من قمة رأسك، حتى أخمص قدميك. أنت الآن تتوهج مع تلك الأضواء الملونة، التي هي حبك وطاقتك الشفائية. فاسمح لجسدك أن يتمايل مع الضوء.

الآن يمكنك مخاطبة نفسك وتقول: «مع كل نفس أتنشقه، أشعر أني أتعافى أكثر فأكثر». الآن أنت تشعر أن الضوء يطهر جسدك من الأمراض. فدع الضوء يشع في غرفتك، في العالم وفي المكان المخصص لك في العالم. أنظر إلى كل شيء على أنه مكتمل وشمولي. لكنك الأهم. والأهم هو استغلالك للحب الذي هو في قلبك. فأنت هكذا تُحدث فرقاً.

كل مرض هو درسٌ علينا تعلمه

وحين نحفظ ذاك الدرس

عن ظهر قلب

تكون النتيجة

تحسناً في حياتنا.

# الأيادي الشافية

**يداي أدوات**
**شفاء قوية**

ملامسة اليد لمكان ما من الجسم هو أمر عادي وطبيعي، وهو عادة قديمة جدا. من هنا فأول شيء تفعله حين تشعر بألم في موضع ما من جسدك،هو وضع اليد عليه، في محاولة للتخلص من اللألم. فاسمح لنفسك أن تمنح الطاقة لنفسك. خذ نفسا عميقا، تحرر من التوتر، من الخوف، من الغضب، وحتى من الألم. واسمح للحب، أن يتدفق من قلبك. دع قلبك مفتوحاً ليتمكن من استقبال الحب الذي يجري في جسدك، الذي يعي تماماً ما عليه فعله في هذه الطاقة الشفائية، وكيف يستخدمها. أنظر إلى نور الحب المنبعث من قلبك، إنه نور رائع. دع هذا الحب ينبثق من قلبك، يمر في ذراعيك وصولا حتى يديك. إنه النور يخترق كل نقطة في جسدك فيمنحها العطف، الحب، والرعاية التي تستحق.

أنظر إلى نفسك على أنك كائن كامل ومثالي. يداك تتمتعان بقوة شفائية. أنت تستحقّ الحب، كل الحب. أنت تستحق العيش بسلام وأن تشعر بالأمان والرعاية.

يمكننا إحاطة أنفسنا

بمناخ صحي.

يمكننا فعل ذلك بمحض إرادتنا،

كما يمكننا العيش بين الذين يوفرون لنا الصحة
والعافية.

# المشاركة في الشفاء

**كل يدٍ تلمسني، هي يدٌ قادرةٌ**
**على الشفاء**

أحبّ تأكيد ما يلي: أنا إنسان لا يقدّر بثمن ومحبوب من قبل الكون, وكلما ازددت حباً لنفسي، كلما انعكس ذلك على مرآة الكون، ومنحني المزيد من الحب والرعاية. إني أدرك أن القوة الكونية موجودة في كل مكان، في كل شخص، في كل شيء. قوة الحب الشفائية هذه، تتدفق إليّ عبر الأطباء المتمرسين، وأدرك أيضا أن كل يد تلمسني هي يد تسعى لشفائي.

أنا أتطلع إلى رعاية أولئك المتمرسين في عملهم الشفائي. حضوري الذاتي يساعد على اجتذاب القدرات الروحية والصفات الشفائية من كل عامل في هذا المجال. الأطباء والممرضون يعملون معا كفريق واحد من أجل شفائي.

الجسد. مثله مثل أي شيءٍ آخر

في الحياة.

هو مرآة لأفكارك الداخلية ومعتقداتك.

من هنا فكلّ خلية تستجيبُ مع كل فكرة تخطر على بالك

ومع كل كلمة تتفوه بها.

# الصحة العامة

### أصغي باهتمام لرسائل جسدي

في هذا العالم المتغيّر، لا بدّ لك من أن تكون مرناً وليّناً. ومستعدّاً لتغيير نفسك، لتغيير معتقداتك، بهدف تحسين نوعية حياتك وبيئتك. جسدك يحبك، بغض النظر عن الطريقة التي تتعامل معه بها. جسدك يرغب بالتواصل معك، فما عليك إلا الإصغاء لرسائله، أنت مستعد لإلتقاط الرسالة. تتلقّى الرسالة وتوليها الإهتمام وتجري التصحيحات إن كان لا بدّ منها. عليك إعطاء جسدك، كل ما هو بحاجة إليه، من أجل استعادة عافيته وصحته. أستدع قوتك الداخلية، إنها رهن إشارتك، فاستعن بها كلما احتجت إليها.

الصحة الجيدة، تعني عدم وجود

أي نوع من أنواع التعب،

تعني أيضا شهية للطعام.

تعني النوم براحة والإستيقاظ بسهولة.

تعني وجود ذاكرة قوية وروح الدعابة.

تعني الدقة في المواعيد وحسن التفكير

تعني التواضع، والمحبة والإمتنان للوجود.

فهل أنت في صحة جيدة؟

## الصحة العامة

### عقلي وجسدي وروحي تشكل
### معاً فريقاً واحداً

الجسد يتحدّث إليك من خلال الرسائل. ماذا تفعل لو أفادك أن هناك ألماً أو وجعاً في موضع ما منه ؟ لا شك ستسرع إما إلى عيادة الطبيب أو إلى الصيدلية لشراء حبوب مسكنة. ولكن قد تخاطب جسدك وتقول «أسكت الآن، فأنا لا أرغب بسماعك. هذا قول لا يعبر عن حبك له، إذ عليك، عندما تشعر بأي وجع أو ألم، أن تجلس وحيداً وتغمض عينيك وتسأل نفسك «ما الذي أنا بحاجة لمعرفته ؟» إنتظر بضعة دقائق وستحصل على الإجابة. قد تكون إجابة بسيطة: مثل «ما عليك إلا الذهاب للنوم ولو لفترة قصيرة» ولربما قد تكون تطلب منك ما هو أكثر.

إن أردت من جسدك أن يعمل كما يجب ولفترات طويلة، فما عليك إلا أن تكون واحداً من فريق الجسد الشفائي،مثلك مثل العقل والروح.

هذا هو الوقت المناسب

من السنة

حيث نشعر أنه علينا السماح للحب أن يتدفق

من خلالنا.

نحن هنا على هذا الكوكب

لنحيط أنفسنا

والآخرين بالحب.

# العطلة السنوية

**دع روح الحب**
**تتدفق من خلالك**

عد إلى الوراء في الزمن، وتذكّر أفضل عطلة أمضيتها أيام طفولتك. إسترجع تلك الذكريات في عقلك بوضوح. تذكّر كل شيء، المشهد الخلاب ورائحة الحدائق، والطعم والملمس واهتمام الآخرين، والناس الذين كانوا هناك، حيث كنت تمضي العطلة. ما هي بعض الأشياء التي قمت بها ؟ أنت ماذا فعلت ؟ إن لم تحظ بعطلة رائعةٍ أيام طفولتك، تخيل أنك حصلت عليها. تخيّل أنك أمضيتها كما تريدها أنت. وأنت الآن تستعيد تلك الذكريات، لاحظ أن قلبك منفتح. لربما إحدى أروع الأشياء التي تتذكرها هي تلك المتعلقة بالحب الذي كان مسيطراً على الجو العام. دع روح الحب تتدفق من خلالك الآن. تذكّر كل الذين تعرفهم وتهتم بهم، وامنحهم الحب، كل الحب.

كن على يقين، أنه بمقدورك حمل ذاك الشعور الخاص عن العطلات، إلى أينما ذهبت، وإلى حيثما حللت وفي كل الأوقات، وليس خلال فترة وجودك في عطلة ما فقط. أنت الحب. أنت الروح. أنت الضوء.

إن كنت ترغب الإنتقال من المكان

الذي أنت فيه الآن.

فاشكر منزلك الحالي لوجودهِ لك.

عبّر عن تقديرك له.

لا تقل: إني أكرهُ هذا المكان لأنك لن تجد مكاناً هكذا تحبهُ.

أحب المكان الذي أنت فيه الآن،

كي تفتح لك الدنيا تجارب وأمكنةً جديدة ورائعة.

# المنزل

### منزلي هو جنتي السماوية

حدّق جيدا في منزلك. هل هو المكان الذي ترغب بالعيش فيه.؟ هل يوفّر لك الراحة والسعادة، أم أنه في منطقة مكتظة وقذرة ؟ إن كنت غير مقتنع به، فمن الصعب أن تشعر بالراحة فيه. منزلك هو انعكاس لذاتك. أيا كانت الحالة التي هو فيها، قم بتنظيف الخزائن والغرف وحتى الثلاجة. تخلص من جميع الأشياء القديمة التي لا ترغب بها بعد الآن، إفساحا بالمجال لأشياء جديدة قد تحدث تغييرا في حياتك. وأنت تفعل ذلك قل لنفسك: «إني لا أنظّف حجرات بيتي وحسب، بل أنظّف حتى حجرات ذهني وتفكيري».

الناس الذين يعيشون في أماكن تعمها الفوضى، تكون عقولهم ملآى بالفوضى أيضا. حول منزلك إلى مكان رائع للعيش به.

الأموال هي مجرد طاقة،

طاقة تساهم في المساعدة

على تبادل الخدمات.

هي بحدّ ذاتها لا قيمة لها ولا معنى،

باستثناء ما نصبغه عليها.

لدينا الكثير من «التوهمات» عن الأموال.

في الحقيقة، هذه التوهمات

متعلقة بما نعتقد أننا نستحقه.

# المدخول

## مدخولي
## في تزايد دائم

أسرع وأفضل طريقة لزيادة الدخل، هي تفعيل العقل والعمل بموجبه. والحال هذه، ما الذي يمكنك القيام به لمساعدة نفسك ؟ يمكنك الإختيار ما بين الرغبة في كسب الأموال أو العزوف عنها وكذلك رفض أي شكلٍ من أشكال الإزدهار الإقتصادي. التذمر لا يجدي نفعا ولا يفيد. أنت تمتلك حسابا كونيا، يمكنك الإستثمار الإيجابي. أتحتقرُ فعل ذلك أم لا؟

ما عليك إلا الإعلان ثانية وثالثة «دخلي في تزايد دائم وأنا أستحق الرفاهية والسعادة».

يمكنك تمضية الوقت تشتكي وتتذمر،

وتندم على تلك الأخطاء

التي ارتكبتها في الماضي، أو تلك

التي لم تكن مفيدة بما فيه الكفاية.

كذلك يمكنك تمضية الوقت تتذكر

الأيام السعيدة المفعمة بالحب.

ما عليك إلا محبة نفسك

والتفكير في السعادة.

التفكير في الفرح والبهجة

هو أسرع الطرق والسبل لخلق حياة

جديدة ملأى بالحب والفرح.

# القوة اللامتناهية

**أمتلك أمكانية**
**غير محدودة**

في الحياة الآخرة، حيث نكون جميعا مجتمعين بوئام،ونعيش حالة فرح، إدراكاً منا أننا واحد متكامل مع القوة التي خلقتنا. هذه القوة تحب جميع المخلوقات، بما فيها نحن. نحن الأبناء المحببون للكون، وقد منحنا كل شيء. نحن أعلى شكل من أشكال الحياة على هذا الكوكب وأرقاها. كل شيء متوفرٍ لنا. عقولنا على تواصل دائم مع العقل اللامتناهي الذي يمدنا بالحكمة والمعرفة وكل ما نحتاج إذا آمنا به.

إننا نثق بأنفسنا وبقدراتنا على خلق ما يجلب لنا الخير والفرح ويجعلنا أكثر مثالية وتطورا روحيا. نحن نحبّ ما نحن عليه، ونحن سعداء في هذا التجسد الذي نحياه في هذه المرحلة من العمر. نحن ندرك، أننا قادرون، من حين لآخر، على إعادة تشكيل شخصياتنا وحتى أجسادنا المادية لتتلائم مع مقدراتنا وقدراتنا. لا محدوديتنا تشعرنا بالفرح والغبطة فندرك أننا أمام تحديات كثيرة ليس الآن وحسب، بل وفي كل زمان وأوان. إننا على ثقة تامة بالقوة الواحدة التي خلقتنا، كما ندرك أن كل شيء على ما يرام في عالمنا.

كن لطيفاً ومحباً للطفل الذي

ينمو في داخلك.

هكذا تسمح له أن يكبر دون تعقيدات الماضي

وبعيدا عن الرسائل

السلبية التي قد تعيق نموّه.

كل ما عليك هو الإعلان بثقة

«كل التغيرات في حياتي تجري

بيسر وسهولة».

# الطفل الداخلي

### أنا أحب
### نفسي الآن

الحب هو أفضل ممحاة. الحب يغوص إلى الأعماق ويمحو ما فيها من أسباب للسلبيات. من هنا فإذا كانت طفولتك غير مريحة، فما عليك إلا القول: «إنها ذنوبهم، وليس بمقدوري فعل شيء حيالها. لقد فات الآوان». هذا أفضل بكثير من البقاء متعلقاً بالماضي.

قف أمام المرآة وتصرف كما يحلو لك. إمنح نفسك،من قمة رأسك حتى أخمص قدميك، الحب كل الحب، إمنحها الحب عاريةً أو مرتديةً ثياباً. حدق في عينيك، وعبر عن حبك لذاتك وللطفل الذي هو في داخلك.

كل واحد منا يبقى متعلقاً بذاك الطفل،

الذي هو في داخلنا ابن الثلاث السنوات.

وللأسف كثيرون منا يمضون

أوقاتهم يتحسرون على

تلك الأيام ويتساءلون

عن أسباب عدم تطور حياتنا.

# الطفل الداخلي

**أحتضن الطفل**
**الذي هو بداخلي**
**وأمنحه الحب**

كل ما عليك هو الإهتمام بذاك الطفل الذي يعيش في داخلك، إنه الطفل الذي يعاني، ولا يدري ماذا عليه أن يفعل. تقبّله كما هو، بحب وقم ما بوسعك القيام به لتلبية احتياجاته. دع ذاك الطفل، يشعر، أنك إلى جانبه ومهما حدث، ولن تتخلى عنه، وأنك ستبقى تحبّه إلى الأبد.

ليس بمقدورك تعليم الآخرين ما هم بحاجة إليه

فمن واجبهم، هم أنفسهم، القيام بهذا العمل،

وسيفعلون حين يجدون

أنفسهم مستعدين لفعله.

# التعلّم

**كل يوم أتعلم شيئاً جديداً**

أوليس رائعاً أنه بدلاً من جعل الأطفال يحفظون تواريخ معارك متنوعة ومتعددة، بل تعليمهم كيفية التفكير، كيفية محبة أنفسهم، كيفية إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، كيف يكونون آباء صالحين، كيف يقتصدون المال وكيف يهتمون بصحتهم ؟ قليلون جداً منا تعلموا كيف يتعاملون مع مثل هذه الأمور في الحياة، التي لو كنا ندرك أهميتها لكانت أحدثت تغييرا في حياتنا.

إذا كانت لديك عادة ما، أو أنك تعودت

العيش ضمن نمط

حياتي معين، وترغب تغييره،

إسأل نفسك كيف سيخدمني هذا التغيير؟

كثيراً ما يجيب الناس «لا ريب أن حياتي ستكون أفضل».

إذا كان الأمر كذلك، فلماذا تعتقد

أنك لا تستحقّ ما هو أفضل؟».

# التخلّي

**سأتخلى عن الحاجة للقيود في حياتي**

كثيراً ما نخلق أنماط حياة تتوافق مع مصالحنا الآنية، فنعمد إلى معاقبة شخصٍ ما، أو منح الحب لشخص آخر ونتمنى لو نكون مثله، دون درايةٍ لما يسببه هذا من أذيةٍ لنا، على سبيل المثال لا الحصر: لأني أحب أبي فلا شك سأصاب مثله بمرض السكري. «كثيراً ما نفعل هذا دون وعي.ولكن عندما نبدأ البحث في دواخل ذواتنا نكتشف أموراً أخرى، أموراً مغايرة. نكتشف، أننا نحن من يخلق السلبيات في حياتنا، بسبب جهلنا لكيفية التعامل مع الإيجابيات. من هنا علينا سؤال أنفسنا: «ما الذي يجعلنا نشعر بالأسف ؟». «ممن أنا غاضب ؟». «ما الذي أحاول تجنّبه ؟». «وكيف سيكون ذلك على مجرى حياتي ؟».

إذا كنا لسنا على استعداد للتخلي عن بعض مما نرغب، معتقدين أن التمسك به هو لمصلحتنا، أوليس من الأفضل التساؤل وكيف يكون ذلك؟ وأين هي مصلحتنا بالتمسك به؟ والمدهش، اكتشافنا أن التخلي عنه أمر سهل، شرط أن نكون مستعدّين لفعل ذلك.

أنت لا تعيش وفقاً لمعتقداتك الفردية فقط

بل هناك معتقدات عائلية وإجتماعية لها تأثير عليك.

وهناك آراء تنتقل من جيل لآخر ومن فرد لآخر.

# التخلّي

**أنا جيّد**
**بما فيه الكفاية**

إذا كنت تشعر داخلياً أنك «غير قادر على فعل شيء ما». «أو أنك لست جيّدا بما فيه الكفاية» فقل لنفسك أنا على استعداد للتخلي عن مثل هذه الأفكار ولن أصغي إليها مرة أخرى. ولن أعتقد أني كذلك بعد الآن. ليس عليك بذل الكثير من الجهد، كل ما عليك هو إحداث تغيير في نمط تفكيرك. أنت ولدت للإستمتاع في الحياة، فأثبت أنك جدير بذلك، أنك جدير بتلقي الثراء وتقبّل الفرح والغبطة في كل مكان وزمان. إرفع صوتك عالياً وأنت تقول: «أنا أستحق أن أكون مزدهراً، أستحق كل ما هو أفضل».

أنت في وعيك تسعى إلى ذلك، أما الآن فقد أصبح جزءاً من تجربتك الحياتية.

إذا كان في داخلك إنسان سلبي

همّه توجيه الإنتقاد للآخرين

ولنفسك أيضا،

إنسان ينظر إلى الحياة بتشاؤم ويضع غشاوة على عينيك

فلا تعود قادراً على الرؤية،

على التعرف على المحبة والعطاء.

حتى تكون إنساناً آخر

كن صبورا على نفسك

لا تخاصمها ولا تغضب منها لأنها لا

تفعل ذلك بالسرعة التي تتوخاها.

# القيود

**أعلنها صريحة:**
**أحيا حياة الثراء والإكتمال**

أعلن ما يلي: اخترت الآن التخلي عن المعتقدات التي تحول دون حصولي على فوائد أرغب بها. أعلن التخلي عن كل نمط تفكير سلبي، وتحرير يداي من كل القيود. أنا الآن أسعى للفرح، والعيش ضمن أنماط أفكار إيجابية تمنحني الصحة والثراء والعلاقات المبنية على المحبة. أعلن الآن التخلي عن كل تفكير سلبي، عن كل خوف من الخسارة أو التعرض للأذى، والتخلي عن الخوف من الفقر وكل المشاعر التي تسببت لي بالألم، وبالشعور بالوحدة وأني غير جدير بشيء. وعن كل الترهات المماثلة التي من شأنها أن تكون قد وضعت حجبا سوداء أمام ناظري.

الآن، أنا أسمح للأفضل أن يدخل حياتي، وأعلنها صريحة، حياتي ممتلئة بالثراء والإكتمال، أتمتع بصحة جيدة وجسدي ينبض بالحيوية، أعلنها أني مبدع أكثر من أي وقت مضى وأسعى لحياة جديدة والعيش بسلام مع نفسي ومع الآخرين. أنا أستحقّ ذلك، واليوم أنا على استعداد للعيش على هذا الأساس. أنا اليوم أشارك الخالق بالثراء الروحي وكل الإمكانات التي هي متوفرة لي.

أنت لست تائهاً.

أنت جزءٌ من

العقل الإلهي الذي لايضيع أبداً.

# الخسارة والضياع

**أثق بالمعرفة**
**التي أمتلكها**

هناك عقل مدبر واحد. موجود في كل مكان، وفي كل زمان، إنه حاضر أبداً. إنه في داخلك وفي كل شيء تبحث عنه. من هنا فعندما تشعر بالضياع أو تفقد شيئا ما فلا تبدأ القول «أنا في ضياع، وقد لا أجد طريقي ثانية».

توقف، واعلم أن العقل الذي بداخلك سيرشدك إلى حيث تريد، لأنه العقل الإلهي.

العقل الإلهي لا يفقد شيئا ولا يسمح بالضياع فكن على ثقة بذاك العقل الذي هو بداخلك.

إحدى أروع المكافآت التي تنالها

لقاء حبك لنفسك وللآخرين

هي أنها تشعرك بالسعادة.

# الحب

**لا حدود**
**لحبي**

هناك الكثير من الحب في قلوبنا وأنفسنا والعالم أيضا، لكننا ننسى ذلك أحيانا،ونعتقد أنه ليس هناك ما يكفي، أو أن هناك القليل منه ولذلك نخشى فقدان هذا القليل. لكن أولئك الذين يدركون، أنهم مهما أعطوا من الحب، ومهما سمحوا للحب أن يفيض منهم، فيبقى الكثير منه في دواخلهم ويدركون أيضا لأنهم سيتلقون من الحب أكثر مما أعطوا. إنها حلقة لا نهاية لها.

الحب هو القوة الأقدر على الشفاء. ليس بمقدورنا العيش من دون حب. حتى الأطفال الصغار، إن لم يعطوا الحب والإهتمام، فستذبل حياتهم ويكون الموت مصيرهم. معظمنا يعتقد أننا نستطيع العيش دون حب. لكن الحقيقة أننا لا تستطيع. حبنا لأنفسنا هو القوة التي تشفينا. إذن نحن بحاجة لمنح الحب بقدر ما نستطيع، كل يوم.

ثلاث مرات يوميا على الأقل

قف رافع اليدين وقل:

إني على استعداد للسماح للحب أن يتغلغل في ذاتي

فمن المفيد لي أن أدع الحب يتغلغل فيّ.

# الحب

**أنا أستحق**
**كل الحب**

حاجتك للحب هي بقدر حاجتك للتنفس. لأنك تتنفس، فأنت موجود. وكونك موجوداً فأنت تستحق الحب. لا تسمح لآراء المجتمع السلبية، أو لوالديك أو الأصدقاء، بإقناعك أنك لست كفوءا بنيل الحب. حقيقة وجودك كلها مبنية على الحب. فاعلم ذلك، واسع من أجله.وعندما تدرك فعلاً أهمية الحب، سترى الآخرين يعاملونك كشخص محبوب ويمنحونك الحب أيضاً.

كلما كنت تمارس التأمل،

تضرع من أحل حدوث الشفاء،

شفاء هذا الكوكب كله.

هكذا تكون على تواصل مع الكثيرين من الناس

في جميع أنحاء العالم.

# حب الآخرين

**إني قادر على**
**المساهمة في خلق**
**عالم آمن، لنحبّ بعضنا بعضاًُ**

إني قادر على المساهمة، في خلق عالم يمنحنا الأمان، كي نتمكن من حب بعضنا،حيث نحصل على الحب ويتقبلنا الآخرون كما نحن. إنها الأمنية التي تراودنا منذ أيام الطفولة: أن نكون محبوبين ويتقبلنا الاخرون كما نحن، بغض النظر عن الشكل والجمال ومن نشبه، إخوتنا أو أبناء عمنا أو أي إنسان آخر. كل ما نتمناه، أن نُحَب ونُحِبَّ ونّقبل كما نحن.

نكبر ومعنا تكبر ذات الأمنية. أن نُحبّ ويتقبلنا الآخرون كما نحن، الآن وهنا. ولكن لن نحصل على هذا من الآخرين، طالما لن نفعل ذلك مع أنفسنا أولا. حين نتمكن من حبّ أنفسنا، يسهُل علينا حبّ الاخرين، لأننا في هذه الحال لا نتسبب بالأذية لأنفسنا ولا لغيرنا من الناس. دعونا نخرج من الإعتقاد، أن هناك من هم أفضل من غيرهم. الكل سواء. وحين نتأكد من أننا مخلوقات رائعة, يصعب وصفها، نتمكن حينها من المساهمة في خلق عالم يسوده السلام، عالم آمن لكي نحب بعضنا بعضاً.

إذا اعتقدت أنك ترتكب الأخطاء

فأنت ستجد الطريقة لمعاقبة نفسك.

# الأخطاء

**أتعالــى**
**عــن كـــــل**
**قـيــودي**

كل تجربة، هي نقطة انطلاق جديدة في الحياة، بما فيها تلك التي تسمّى أخطاء. أحبب نفسك رغم كل أخطائها وهفواتها، فهي تجارب ثمينة، تعلّمك أشياء كثيرة، إنها الطريق للتعلّم والإستفادة. كن على استعداد للتوقف عن معاقبة نفسك على أخطائك. أحبب نفسك لأنك مستعدّ وراغب في التعلم والنموّ.

أكرم أباك وأمك كما هما

وليس كما تريدهما أن يكونا.

إمنحهما الحب بلا شروط

وناقش معهما ما تريد، إفتح قلبك لهما.

وهكذا ستتحسّن علاقتك بهما.

# الأمّ

**أرتبط بعلاقة مع والدتي**
**توفر الراحة لكلينا**

أي علاقة ترغب أن تكون بينك وبين أمك ؟ حدد نوعيتها وابدأ التعامل مع والدتك على هذا الأساس. يمكنك مصارحتها بالحقيقة،عبّر لها عن مشاعرك، فأسعد لحظات الأمومة، هي تلك التي تشعر الأم فيها، أن أبنها كبر وصار فتيا.. لديك الحق، كل الحق، أن تكون لك الحياة التي تتصورها وتتمناها. لديك الحق، كل الحق أن تكون رجلا ناضجا، ولكن هذا ليس بالأمر السهل. كل ما عليك، هو تقرير ماذا تريد من الحياة، وماذا تريد أن تكون. كن صريحا مع أمك وقل لها ما تريد، إسألها «كيف يمكنني أن أفعل ذلك ؟» قل لها «أنا أحبك وبودي لو تربطني بك أفضل العلاقات، ولكن، ورغم هذا، أريد أن أكون أنا نفسي وليس أي إنسان آخر».

مجرد التفكير بأنك إنسان سيّء

سينتج مشاعر سلبية.

وإن لم تمتلك مثل هذا التفكير

فلن تكون لك تلك المشاعر.

بمجرد تغيير نمطية التفكير

يختفي ذاك الشعور.

# الأفكار السلبية

**أنا الآن على استعداد**
**لرؤية الروعة**
**في حياتي**

كل ما عليك هو التصميم على تحرير عقلك من كل السلبيات المدمّرة، مثل الخوف والأفكار التي تثير المتاعب أو الغضب. أنت الآن لم تعد مصغيا إلى تلك الوساوس ولا جزءا من تلك الأفكار المدمرة. اليوم، لا أحد يستطيع إيذاءك، لأنك ترفض وجود من يؤذيك. مهما كانت هناك تبريرات للاقتناع بمثل هذه التفاهات، فأنت اليوم ترفض الإنغماس في تلك التفاهات والسلبيات. أنت هكذا تترفع فوق كل المحاولات لجعلك تشعر بالغضب أو الخوف. اليوم، لا سلطة للسلبيات عليك.

الإحساس بالذنب، لا يغيّر شيئا من الماضي. فكّر باليوم الآتي، بما تريد خلقه للحياة، فكّر بما عليك القيام به. أنت جزء لا يتجزأ من القوة التي خلقتك. لذا فأنت في أمان وكل شيء في عالمك، هو على ما يرام.

إجعل هذا القول هدفاً لك في الحياة:

«أنا ذاهب لملاقاة الفرح.

الحياة هنا، ومن أجلي

فلماذا لا أستمتع بها اليوم؟».

# قرارات السنة الجديدة

**هذا العام سأتخذ كل القرارات**
**العقلية الرامية للتغيير**

كثيرون يتخذون قراراتهم عند بداية السنة، لكنها لا تؤدي إلى إحداث تغييرات جذرية وسرعان ما تصبح في خبر كان. ما لم تقم بإجراء تغييرات في داخلك، وتكون مستعدّا للقيام بالعمل المستند على العقل، فلن تتغير الأمور أبدا. الشيء الوحيد الذي أنت بحاجة لتغييره، هو نمط التفكير الذي تتبعه. أتعلم، حتى كراهية الذات هي نوع من أنواع تفكيرك.

ما الذي بمقدورك فعله هذا العام وينعكس إيجاباً عليك ؟ ما الذي تريد فعله في العام، ولم تتمكن من القيام به خلال السنة الماضية ؟ عن ماذا تريد أن تتخلى هذا العام وكنت فيما مضى متمسكا به ؟ أي تغيير تريد إجراءه في حياتك ؟ الأهم، هل أنت على استعداد كلي للقيام بكل ما من شأنه إحداث تلك التغيرات ؟.

راقب ماذا يجري في حياتك

وتعرّف إلى ما تقوم به أنت.

## مراقبة الذات

**ألاحظُ ما يجري**
**في داخـلــي**

ما الذي عليك فعله للوصول إلى حيث بمقدورك أن تكون أسعد وأقوى إنسان في البيئة التي تعيش وسطها ؟ يكون ذلك إذا كنت فعلت الكثير من أجل نفسك، وتعلمت كيف تتعامل مع الكون، وراقبت نفسك جيدا. راقب نفسك دون أحكام مسبقة ودون توجيه لوم أو إنتقاد، وهذاما يبدو أنه عقبة، يصعب عليك التغلب عليه. كل ما عليك هو إلقاء نظرة واقعية على واقعك وعلى كل ما هو حولك.

راقب فقط ماذا يجري دون تعليق. راقب فقط.

بماذا ستشعر بعد أن تتغلغل داخل ذاتك وتبدأ بمراقبتها، وكيف ستتعامل مع هذا الشعور الجديد ؟ ما هي المعتقدات الجديدة التي اكتسبتها من دخولك الفضاء الأوسع رحابة والأكثر انفتاحا ؟.

يمكننا؛ إما تدمير هذا الكوكب

أو شفاؤه. الأمر متروك لنا كأفراد.

نحن بحاجة للجلوس كل يوم، لنرسل المحبة

والطاقة الشفائية لهذا الكوكب.

ما نقوم به عقلياً

هو ما يُحدث الفرق.

# الوحدانية

**أنا على تواصل**
**مع كل الحياة**

بالصوت العالي أعلن: أنا روح. أنا ضوء. أنا طاقة، أنا هي ذبذبة الحياة، أنا هو اللون الأبهى، أنا هو الحب. أنا أكبر بكثير مما أظن أنا على اتصال مع كل شخص على هذا الكوكب ومع كل الحياة. أرى نفسي بعافية كاملة، وأدرك أني أعيش في مجتمع يؤمن الحماية لي وللآخرين ويسمح لنا أن نحبّ بعضنا بعضا.

أنقل هذه الرؤيا لنفسي ولكل واحد منا، لقد حان وقت الشفاء من العلل، حان وقت التكامل. أنا جزءمن هذا الكل. أنا واحد مع الحياة.

كثيراً ما يحدث نمونا الروحي

بطرق لم نكن نتوقعها أبداً.

# الإنفتاح على كل جديد

**أفتح أبـواب ـاً**
**جديدة للحياة**

فيما أنت تعبر ممر الحياة، تاركاً خلفك الكثير من الأبواب الموصدة، ومن الأشياء التي لم تعد ترغب بالتفكير بها، ستجد أمامك ممراً حياتياً جديداً أبوابه لا حصر لها ولا عدّ، وكل باب يقودك إلى تجربة جديدة. فيما أنت ماض قدما سترى نفسك تفتح أبواباً وتخوض تجارب جديدة رائعة تتمنى أن تخوضها. كن عل ثقة، أن مرشدك الداخلي يوجّهك إلى حيث الأفضل والأنسب بالنسبة لك، وأن نموك الروحي يكبر يوماً بعد يوم. بغض النظر عن أي باب ستفتح، أو أي باب ستغلق، فأنت هنا في أمان، أنت خالد. ولسوف تستمر إلى الأبد منتقلا من تجربة إلى تجربة أخرى.

أنظر إلى نفسك. وهي تفتح أمامك أبواب الفرح والغبطة، أبواب الشفاء والرفاهية والحب. أبواب التفاهم والتعاطف والمغفرة وأبواب الحرية. أبواب احترام الذات والثقة بالنفس. والأهم أنها تفتح لك أبواب حب الذات، كل هذه الأبواب هي أمامك، فأي باب ستفتح أولاً؟ تذكر أنك في أمان وأن كل باب تفتحه هو فعل تغيير.

الخوف هو نتيجة عدم الثقة

بأن الحياة في انتظارك.

إن شعرت في الخوف ثانية قل:

«أنا واثق من أن الحياة ستهتم

بي وترعاني».

# الإنفتاح على كل جديد

**تجاربي كلها**
**هي حق لي**

منذ لحظة ولادتنا ونحن نتنقل من باب إلى باب. إحداها كان باباً كبيراً، وهذا يعني تغييراً كبيراً. أتينا إلى هذا الكوكب لنختبر الحياة ونحياها. نحن اخترنا والدينا، ومنذ تلك اللحظة ونحن نعبر أبوابا عدة. جئنا ونحن مزودين بكل ما نحتاجه لعيش هذه الحياة بسعادة ورفاهية. نحن نمتلك الحكمة، كل الحكمة، نمتلك القدرات والمواهب. لدينا الحب والمشاعر التي تغذينا روحيا.الحياة هنا تدعمنا، وتعتني بنا، كل ما علينا هو الوثوق بهذا. الأبواب تفتح دائما وتغلق دائما، ولكن إذا بقينا متمسكين بأنفسنا، فهذا يعني أننا في أمان دائم، بغض النظر عبر أي ممر نعبر.

حتى نعبر آخر باب على هذا الكوكب، فهذا ليس نهاية المطاف، إنها بداية لحياة جديدة، لمغامرة جديدة. إنه حقي المكتسب بخوض تجارب التغيير، اليوم هو جديد، وسنكتسب خلاله خبرات جديدة رائعة، خبرات يصعب وصفها. إننا محبوبون، وفي أمان.

لا تذهب هنا وهناك في محاولة

لشفاء كل أصدقائك ومحبيك.

فعليك أولا تدريب عقلك لشفلء نفسك،

وهذا سينعكس خيراً عليك

وعلى كل المحيطين بك أكثر

من أي وقت.

# الناس الآخرون

### أسمح للآخرين أن يكونوا أنفسهم

ليس بمقدورنا إجبار الآخرين على التغيّر. يمكننا توفير المناخ النفسي الإيجابي، خاصة إذا كانت لديهم إمكانية التغيير، هذا إن هم رغبوا في ذلك. ليس بمقدورنا أن نفعل لهم ما هم لا يرغبون فعله. لكل واحد خصوصياته وظروفه. كل ما يمكننا فعله، هو منحهم الحب، أن نسمح لهم بأن يكونوا أنفسهم. فالحقيقة متواجدة داخل كل منهم، ويمكنهم التغير ساعة يشاؤون، وفي أية لحظة يريدون.

إذا تعوّدنا الإحساس في القهر،

في أي مجالٍ من مجالات الحياة.

فبدلاً من التفكير في القهر الذي نعانيه

دعونا نتأكد عما إذا كان هناك حاجة

لمثل هذا الشعور. أو أنه لا ضرورة

البتة لوجوده.

# الوزن الزائد

### أعيش في عالم السلام والأمان

زيادة الوزن، تعني للبعض نوعاً من الحماية. فعندما تشعر بعدم الأمان أو بالخوف، تشعر في الوقت ذاته، أنك بحاجة للحماية. معظمكم يمضي أغلب أوقاته غاضبا من نفسه بسبب زيادة وزنه، ويلقي اللوم على الطعام، أو على النظام الغذائي الذي يتبّعه، والحقيقة أنه ليس هناك علاقة بين زيادة الوزن والطعام. هناك أشياء تحدث في الحياة تشعرنا بالقلق والخوف.يمكنكم محاربة البدانة عشرين عاما دون أن تتخلّصوا منها لأنكم لم تتعاملوا مع أساس المشكلة، من هنا، فإن كنت تعاني من زيادة الوزن، فدع هذه المسألة جانبا وابدأ البحث عن السبب الرئيس، الذي يجعلك تردد دائما «أشعر بعدم الأمان»... «أنا بحاجة للحماية». والحقيقة أنك بحاجة لنمط فكري معيّن يخلّصك من البدانة، فعندما لا نعود نشعر أننا بحاجة لحماية، وعندما نشعر أننا في مأمن من غدرات الزمن، عندها تختفي الدهون من تلقاء نفسها ولا تعود أبدا.

إبدأ علاجك بالقول «كانت لديّ مشكلة مع زيادة الوزن» وهكذا تكون تبدأ باتخاذ نمط فكريّ جديد. فالأفكار التي ستراودك اليوم، هي التي تصنع شكلك في المستقبل.

المدمنون هم عادةً

يهربون من أنفسهم

ويلجأون إلى أي نوع

من أنواع الإدمان

لملء الفراغ في داخلهم.

# الوزن الزائد

**إني على استعداد للتخلي عن مخاوفي**

إذا كنت تعاني من زيادة الوزن فاعلم أن عليك التحلي بقوة الإرادة لاتباع نظام غذائي معين والمثابرة عليه. قد يكون نظاماً غذائياً قاسياً، يمنعك حتى من تناول لقمة واحدة على مدى شهور لأنه "يجب" فعل هذا. ولكن، ويالِلأسف، ففي اللحظة التي تقلع عن هذا النظام، وتتناول لقمة أكل واحدة، ستعود تشعر أن وزنك يزداد يوما بعد يوم. اتباعك الحمية تعني أنك لم تكن تتعامل مع القضية الأساس، بل مع القشور. زيادة الوزن تعني الخوف الذي يخلق الدهون للحماية. يمكنك محاربة البدانة طوال حياتك، دون الحصول على النتيجة المرجوّة، ومن يدري فقد تموت وأنت تعتقد أنك إنسان فاشل، لسبب بسيط، هو عدم تمكنك من إنقاص وزنك.

مهما يكن، فإذا كان من الممكن تلبية حاجتك للأمان، بطريقة إيجابية، فسينقص وزنك من تلقاء ذاته. من هنا قل " أنا على استعداد للتخلي عن الشعور بأني بحاجة لإنقاص وزني، وعدم الشعور بالخوف، وعن الشعور بالحاجة للحماية. فأنا آمن.

عندما نكبر، تكبر لدينا الرغبة في إعادة بناء

الحياة العاطفية التي عشناها في طفولتنا المبكرة في المنزل

ونميل أيضا لإعادة النظر بالعلاقات التي أقمناها

مع آبائنا وأمهاتنا أو بتلك العلاقات التي كانت تجمعهما.

# الأباء

### أنا أتخذ
### قراراتي شخصياً

الكثير منكم يلعب لعبة الصراع على السلطة مع والديه. فالآباء في نظركم قاموا بما كان عليهم القيام به. إذا كنتم فعلاً راغبين بإنهاء هذا الصراع، فما عليكم إلا التوقف عن الإستمرار في هذه اللعبة.

لقد حان الوقت لتكبروا، لتصبحوا راشدَيْن وتتخذوا القرارات باستقلالية. فابدأوا بمناداة والديكم بأسمائهم الأولى وابدأوا بالشعور أن في المنزل ثلاثة أشخاص راشدين وليس راشدان فقط وطفل.

لا خوف من النظر في داخلي

للتأكد من سلامتي العقلية.

ففي كل مرة تغوص للبحث

في أعماق ذاتك

ستعثر على كنوز جميلة رائعة.

كنوز يصعب وصفها.

# السلام

### أنا في قلب
### السلام

أرغب بإعلان ما يلي: العالم الخارجي غير قادر على أذيتي أو حتى على لمسي. أنا كفيل بحماية ذاتي، أنا الحارس الأمين لعالمي الداخليّ، فأنا من أجله خُلقت، وقادر على فعل كل ما يمكنني من الحفاظ عليه. السلام الداخلي هو مصدر الصحة والعافية والسعادة.

أدخل إليه، فأجد تلك الفسحة من الهدوء والسكينة، والطمأنينة، ومرتعاً محاطاً بالعشب الأخضر الطويل والأشجار الباسقة الصامتة. هناك قد أشعر أني بحاجة للإستلقاء على تلك الغيوم المتموجة وأحظى بالعناق العاطفي. قد أسمع أصوات الموسيقى تتردد في أذني وتداعب حواسي.

كيفما اخترت طريقة اختبار عالمي الداخلي، فسأحظى بالسلام والسكينة. فأنا هناك، في قلب السكون. أنا هي النقاوة المعبرة عن الإبداع في عملية الخلق. بسلام أنا أبدع، وبسلام أنا أحيا وأختبر الحياة. وكلما كان هناك سلام داخليّ، كلما عشت بسلام في العالم الخارجي.

قد يحاول البعض التشويش علي وخلق أجواء فوضوية حولي و لكن هذا لن يؤثر على مسيرتي ولن يتمكن من لمسي وسأبقى أحيا بهدوء وسكينة. الكون هو نتاج عظيم للسكينة، وأنا أعكس ذلك في كل خطوة أخطوها في هذه الحياة، النجوم والكواكب، ليست بحاجة للشعور بالخوف أو القلق، رغبة في الحفاظ على مداراتها السماوية، ولا التفكير العبثي هو من يمنحني الطمأنينة. أنا أختار التعبير عن السلام، لأني أنا السلام.

تعوّد الإصغاء إلى ما تتفوّه به.

فإذا وجدت أنك تستخدم لغة سلبية،

أو كلمات لا معنى لها

فما عليك إلا الإقلاع عن ذلك.

واستعمال لغة جديدة.

# مدى تأثير الكلمة

**أفكر إيجابياً**
**وكذلك أتكلّم**

إذا كنت قادرا على استيعاب مدى تأثير كلمتك، ستكون حذراً مما تقول. سيمكنك اللجوء الى الإيجابيات. أجب بـ «نعم» دائما دون الاهتمام بخياراتك . وإن اعتقدت أنك لست على ما يرام، وأن من الصعب الحصول على ما تريد، فتأكد أن الكون سيحقق لك رغباتك.

في اللحظة التي تبدأ فيها مسيرة التغيير، تصبح قادراً على استجلاب الخير لنفسك ولحياتك، فالكون سيستجيب بذات الطريقة.

كل منا، يفعل الآن

أفضل ما بوسعه أن يفعل.

ولكن لو كنا نعرف ما هو الأفضل

وكان لدينا المزيد من الوعيّ

والفهم لكنا فعلنا ما فعلناه

على نحو مختلف

ولكن، وكوننا نبذل قصارى جهدنا

فنحن بحاجة لتوجيه التحية

لأنفسنا لما نبذل من جهد.

# الشكر والثناء

**أنا**
**دائم الإكتفاء**

قدم الثناء لنفسك وأبلغها كم أنت رائع وجميل. لا تلم نفسك على ما أخطأت به. حين تفعل جديداً، لا تتعب نفسك، فأنت لأول مرة تقوم بهذا العمل. كل ما عليك هو معرفة أين أصبت وأين أخطأت، وفي المرة التالية، ستتصرف بطريقة مختلفة، إذ تكون قد تعلّمت الكثير من التجربة الفائتة. كن منتبها لنفسك، لا تقل لها أين أخطأت، بل قل لها أين أصابت ونجحت.

قدم الثناء لنفسك، وشجعها على الفعل، حتى تصبح قادرة على القيام بما هو أفضل في المرة القادمة. قل لها في كل مرة، ستكونين أفضل وأفضل وأفضل. وقريبا ستبرعين في القيام ببعض الأعمال.

حين نتقبل الخيرات التي تأتي إلينا

ونكون شاكرين ممتنين

فسننال المزيد والمزيد منها.

# الرفاهية

**دائماً أتلقى**
**أثمن الهدايا**

تعلّم كيف تتقبل الهدايا بدلاً من تبادلها. إذا قدم لك صديق هدية أو دعاك للغداء، فلست مجبراً على معاملته بالمثل وفوراً. إسمح لشخص ما أن يقدّم لك هدية، تقبّلها بفرح وسرور. قد لا تكون قادرا على رد جميله، ليس همّاً، إذ من الممكن تقديم هذه الهدية لشخص آخر. إن قدم لك شخص ما هدية، أنت لست بحاجة إليها لا ترفض بل قل له «بكل سرور وامتنان أتقبّل هديتك». ومن ثم قدمها لإنسان آخر هو بحاجة إليها.

أن تكون غنيا، ليس عيبا ولا ضرورة للشعور بالذنب، كل ما عليك هو أن تكون فرحا متقبلا للأمور.

نحن جميعاً: معلمين وطلاباً،

علينا سؤال أنفسنا

«ما الذي جئنا إلى هنا لمعرفته

وما الذي جئنا إلى هنا لنتعلّمه ؟»،

لدينا علاقاتنا مع الآخرين

وستعلّمنا أكثر مما نتصور أونتخيل.

# العلاقات

**كل علاقاتي**
**مغلفة بالحب**

أحط عائلتك الأحياء منهم والأموات بدائرة من الحب، بما في ذلك الأصدقاء والمحبين وزوجتك وجميع زملائك في العمل.ماضياً وحاضراً، وحتى كل من ترغب أن تغفر له أخطاءه بحقك ولا تعرف كيف تفعل ذلك.كن على ثقة، أنك إنسان رائع، تعيش بوئام مع الجميع، وحيث الإحترام المتبادل والإهتمام والرعاية.

تاكد أن بمقدورك العيش بكرامة وسلام وفرح، واسمح لفعل الحب أن يغلف هذا الكوكب بأكمله. أترك قلبك مفتوحاً لاستقبال الحب، الحب غير المشروط، أنت تستحق ذلك، أنت مخلوق رائع وجميل وقوي.

إسترخِ واستمتع بالحياة

وكن على ثقة، أن كل ما أنت

بحاجة إليه

سيكون بين يديك في الوقت المناسب.

# الإسترخاء

**أنا هو**
**السلام**

اليوم أنت إنسان آخر، إنسان جديد إسترخ وحاول التحرر من كل الضغوطات النفسية والجسدية والتوترات. فلا شيء على الإطلاق، بمقدوره إزعاجك بعد اليوم. أنت تحيا بسلام، أنت حر طليق وعالمك هو انعكاس لعالمك الخاص: عالم الحب والتفاهم. أنت لست في مواجهة مع أحد، أنت مع كل ما من شأنه تحسين نوعية حياتك وظروفها.

كلماتك وأفكارك هي أدوات صنع مستقبلك، وعبِّر عن الإمتنان كلما سنحت الظروف. أنت الآن إنسان مرتاح تعيش بسلام.

خذ نفساً عميقاً،

وتخلص من كل الأنماط والعادات السلبية

والأهم هو التخلص من كل من يحُولُ دونَ فعلِ ذلك.

# التخلص من الأسباب

**أنا على استعداد للإنعتاق**
**من الحاجة لهذا الشرط**

ليسَ همًّا، منذ متى معتقداتك السلبية متجذرة في اللاوعي عندك. أعلنها صراحة أنك حرّ وأنها فقدت تأثيرها عليك، كذلك أنك على استعداد للتخلص من كل الأسباب التي لم تعد بحاجة إلى وجودها. فأنت اليوم لم تعد تحت تأثيرها، أنت حر طليق. وحين تفعل ذلك، ستختفي تلك الشروط من تلقاء ذاتها ولن تعود إلى حياتك ثانية.

اليوم أنت تحررت من كل الشروط القديمة. أنت حرٌّ.

أنت بحاجة للقيام دورياً، بإعادة النظر بالأفكار

ورمي الكثير منها في سلة النفايات

خاصة تلك التي تعد غير مناسبة او غير صالحة.

وعليك الإهتمام بالأفكار الإيجابية والجيدة

التي يمكن الإستفادة منها.

# االتخلص من الماضي

**أتخلص من الماضي بسهولة**
**وأنا أثق بمسيرة الحياة**

أغلق الباب على الماضي وذكرياته الأليمة الموجعة، أغلق الأبواب المؤدية إلى العذابات والضغينة وعدم التسامح. قد يكون من الضروري إنتقاء حادثة وقعت في الماضي، سببت الألم والجراح، أمرٌ يصعب عليك مسامحته أو النظر اليه واسأل نفسك «إلى متى أريد البقاء في هذه الحال؟ إلى متى سأستمر في تحمّل عذابات بسبب الماضي وما حدث فيه ؟»

الآن أنت أمام تيار جارف، فاغتنم الفرصة وتخلص من تجارب الماضي، من العذاب، من الألم وعدم التسامح، إرمِ كل هذا في مجرى التيار ليأخذها معه إلى المحيطات. ضع كل ما يربطك بالماضي وسلبياته ودعها تختفي إلى حيث لا رجعة لها، فأنت تمتلك القدرة على ذلك.أنت حر.

لست أدري لماذا نرفض

ما نحن بحاجة لتعلمه.

إذا واصلت القول «لا أستطيع»

فأنت على الأغلب أمام إشارة واضحة إلى ما ترفض تعلّمه.

## إعادة النظر بالسلبيات

**أنا إنسان رائع وفخور بنفسي**

عملية إعادة النظر بالمعتقدات السلبية أمر مهم وصعب في آن. هناك طريقة مهمة لفعل ذلك هي باللجوء إلى التسجيل الصوتي لإعلانك الرغبة.ماعليك إلا إعادة النظر بكل ما هو عائد للماضي. إسمع ذلك مرة أو إثنين. فلذلك أهمية كبرى.

إذا كنت ترغب في ذلك، إستعد ما كانت أمك تفعله، أيمكنك تخيّل نفسك ذاهبا إلى النوم وأمك تقول «كم أنت رائع يا بنيّ ؟» وتخيل كم أحبتك وافتخرت بك. وتخيل كم مرة أخبرتك أنها تدرك أنه سيكون لك شأن في هذا العالم.

الإستياء من الحال التي نحن فيها،

والشعور بالخوف والإحساس بالذنب،

كل هذه هي نتيجة إلقاء اللوم

على الآخرين،

وعدم تحمّلنا مسؤولية

تجاربنا.

# الإستياء

**بداف‍ـع**
**الح‍ـب**

تخلص من كل العذابات والشكاوى الداخلية. كن على استعداد لمسامحة الجميع. إن كنت تعتقد أن هناك من أساء إليك، بطريقة أو بأخرى، بشكل أو بآخر، بارك هذا الإنسان وامنحه الحب. إفعل ذلك بحرية، بحرية مطلقة، فلا أحد يستطيع أن يأخذ منك ما هو حق لك فالذي هو لك سيبقى لك وإن انتزع مرة فبمشيئة الله سيعود لك وان لم يعد فهذا يعني أنه ليس من المفروض أن يكون لك. تَقبل الأمر بسلام. تذويب رفضك مهم جداً. كن على ثقة بنفسك. أنت في أمان، أنت تفعل كل ذلك بفضل الحب.

لعب دور الضحية، أمر سهل جداً

ويعني أن هناك شخصا آخر

هو المخطئ.

الحقيقة أنه عليك الوقوف

على قدميك

وتحمّل، ولو بعضاً، من المسؤولية.

# المسؤولية وإلقاء اللوم

**لدي القوة**
**لإحداث التغيير**

هناك فرق كبير بين تحمّل المسؤولية، وإلقاء اللوم على الآخرين. عندما نتحدث، عن المسؤولية، نكون نتحدث عن وجود للسلطة بيد شخص ما، أما حين نتحدث عن إلقاء اللوم، فنكون نشير إلى فعل خطأ، أو إلى شخص ارتكب خطأ. من هنا فالمسؤولية هي هدية كبرى، فهي تعطيك القدرة على إجراء تغييرات جذرية في حياتك أو حياة الآخرين. ولكن، وللأسف، هناك من يفضّل تفسيرها على أنها نوع من التسبب بالذنب أو الأذية للآخرين. مثل هؤلاء يعتبرون المسؤولية طريقة ملتوية لجعلهم يقعون بالخطأ.

أن تكون ضحية، أمر رائع، بتحميل المسؤولية للآخرين، فيما نحن محرومون من فرص إجراء تغييرات. عندما يصرّ الناس على الإحساس بالذنب، فهذا يعني أنه ليس هناك ما يمكننا فعله. فهم أمام خيارين لا ثالث لهما، إما تقبّل ما نقدمه لهم من معرفة، أو عدم فعل ذلك. فلندعهم يفكرون. نحن لسنا مسؤولين عن شعورهم بالذنب.

بعض الناس لا يعرفون

كيف يقولون «لا»

يقولون لا فقط

في حال وقوعهم في المصيبة

أو حادث ما

فلا بأس من قول لا

لتلك الأشياء التي لا تناسبنا،

ثق بنفسك.

# القول: لا

**أنا حرٌ بأن أقول لا، إذا كان هناك**
**ما هو ليس لصالحي**

إذا رماك أحد بالبطاطا الساخنة، فماذا ستفعل ؟ أتلتقطها رغم أن ذلك قد يتسبب بحرق يديك؟ ولكن، لماذا لا ترفضها بدلاً من أخذها؟ يحق لك رفض أي شيء حتى لو كان على شكل هدية. أتعلم ذلك؟

يمكنك القول «لا» لكل ما تراه غير مناسب لك. أنت تمتلك الحرية المطلقة في هذا المجال. يمكنك رفض الدعوات، الإقتراحات أو أي شيء آخر لا تراه مناسباً، إستخدم قواك العقلية واستعن بإرادتك الحرة، للقيام بما تراه فعل حق.

لن نحصل على التعادل

والإنتقام ليس هو الحل.

والذي تعطيه،

هو ما قد يعود إليك

إذن ما عليك إلا

التوقف عن التفكير بالإنتقام.

# حق الإستياء والتذمّر

**إني أتخلص من**
**كل عقد الماضي**
**وأغفر لنفسي**

حين ترغب البقاء متمسكاً بالماضي ومراراته وعذاباته، ولا تسمح لنفسك خوض تجربة في اللحظة الراهنة، فأنت تهدر الوقت سدى. إذا كنت قادراً على تحمل المرارة والحقد لفترات طويلة، فأنت إنسان لا علاقة له في مسامحة نفسه ولا في مسامحة الآخرين. إذا كنت مصرا على التعلق بالماضي، فأنت تعاقب نفسك هنا والآن، ويعني أنك تفضل البقاء ضمن أربعة جدران سجن الإستياء والتذمر.

هل تريد أن تكون على حق، وسعيداً كذلك ؟ إغفرلنفسك إذن.

توقف عن معاقبة نفسك.

إختر الإيمان أنه من السهل عليك

تغيير أفكارك ونمط حياتك،

إنه خيارك أن تفعل ذلك.

# ينبغي أو يجب

**أنا أمتلك**
**حق الإختيار**

لدى معظم الناس أفكار حمقاء وغريبة عمن نحن ومن نكون، وعن القواعد الصارمة حول كيفية "عيش" الحياة. دعونا نحذف كلمة «ينبغي أو يجب» من قاموس لغتنا الآن وإلى الأبد. ينبغي أو يجب كلمتان بمعنى واحد يجعلك سجينا مدى الحياة. في كل مرة نقول "ينبغي" نضع أنفسنا، أو شخصاً آخر أمام إمكانية الوقوع في الخطأ، نحن حقاً لا نفعل الخيار الجيد.

ماذا علينا أن نفعل بعد حذف ينبغي أو يجب من القائمة؟ نستبدلهما بكلمة ممكن أو نستطيع. من الممكن أوأستطيع كلمة تجعلك تدرك بأن لديك القدرة على الإختيار، والإختيار هو الحرية. نحن بحاجة لإدراك أن ما نقوم به في الحياة وعلى كافة المستويات، إنما نفعله عن طريق الإختيار. لا أنكر أن هناك شيئا ينبغي أن نفعله ولكن يبقى حقنا في الإختيار هو الأهم.

نحن بحاجة للنوم، بهدف تجديد

شباب العقل والروح، فضلا

عن الجسد الماديّ.

فخلال استسلامنا للنوم بهدوء

نتحرر من مخاوفنا وهمومنا ومشاكلنا.

# النوم

**أرمي همومي**
**وأنام بسلام**

النوم هو الوقت لاستعادة أنفسنا عند نهاية نهار تعب وعناء. خلال النوم تصلح أجسادنا حالها وتتجدد وتنتعش. وتذهب عقولنا في محيطات الأحلام، حيث تُحل مشاكل اليوم المنقضي. ونحضر أنفسنا لاستقبال يوم جديد. في النوم نحيا حالة من السكون والتعامل مع الأفكار الإيجابية التي من شأنها مساعدتنا على خلق يوم جديد رائع ومستقبل جديد أروع. خلال النوم، نتخلص من الغضب أو إلقاء اللوم والخوف والتذمر والشعور بالذنب أو الحاجة لمعاقبة الذات. خلال النوم تشعر بالسلام الداخلي والراحة الجسدية.

نحن من يخلق المتاعب ويتعلق بالعادات

تلبية لحاجاتنا.

ولكن عندما نتمكن من إيجاد وسائل أكثر

إيجابية لتحقيق تلك الحاجات

نكون بغنى عن تلك المتاعب والمشاكل.

# الحلول

**هناك حلّ**
**لكل مشكلة**

هناك حلّ لكل مشكلة تخلقها ألف حلّ وحلّ. أنت لست محدود الفكر ضمن نطاق العقل البشريّ، أنت على اتصال مع الحكمة الكونية ومعارفها. أنت مقيم في القلب حيث يعيش الحب وحيث كل الأبواب مشرعة. هناك قوة، جاهزة باستمرار للوقوف إلى جانبك، لمساعدتك على مواجهة التحديات والأزمات في حياتك والتغلّب عليها. لا شك أنك تدري، أن هناك مشكلة ما في العالم قد حلّت، فذات الشيء قد يحدث معك، وتجد حلولا لمشاكلك. ضع نفسك داخل شرنقة الحب، فأنت في أمان.

حين تسمع أن هناك علّة غير قابلة للشفاء

إعرف بعقلك أن هذا

ليس صحيحا.

فهناك قوة غير محدودة

قادرة على شفاء كل شيء.

# الروح

**القوة غير**
**المحدودة هي**
**قوة خالدة**

الشمس تشرق دائماً. قد تظهر بعض الغيوم التي تحجب نور الشمس، لفترة ما، ولكن الشمس خلفها تبقى مشرقة. الأرض تدور، لذا فعند ساعة الغروب تبدو الشمس وكأنها تغرق في البحر أو تختفي خلف الجبال، لكنها تبقى مشرقة، فهي مشرقة إلى الأبد، الأمر ذاته ينطبق على القوة غير المحدودة وعلى أزلية الروح. إنها قوة خالدة، إنها القوة الشافية، إنها موجودة دائما، ودائماً تعطينا النور. قد تتسبب سُحُبْ الأفكار السلبية بحجبها، لكن هذه الروح، وهذه القوة والطاقة الشافية، هي موجودة معنا على الدوام.

لتتمكّن من إعادة برمجة عقلك الباطني

عليك الإسترخاء جسديا.

والتخلص من التوتر.

دع العواطف تمضي في طريقها

هكذا تبلغ حالة الإنفتاح العقلي وتقبل الآخرين

فكّر جيدا بكل ما يتعلق بك.

# العقل الباطني

**حياتي هي**
**مرح وغبطة**

عقلك الباطني لا يميّز بين الصدق والكذب، أو بين الصحّ والخطأ. فلا تقل أبدا «أنا غبيّ مثلا» فالعقل الباطني سيتبنى هذا القول ويختزنه. وبعد تكرار مثل هذا القول تصبح مؤمنا أنك غبي فعلا كذلك. أنت تؤمن بما تقول، فلا تهزأ من نفسك ولا توجّه اللوم لها. لا تدل بتصريحات مهينة للحياة، فهذا لن يخلق تجارب إيجابية.

حين يتدفق الخير

علينا ونقول "لانصدق ما يحدث"

نكون فعلاً نبعد الخيرات عنا.

# الأفكار والخواطر

**لا أفكّر إلا**
**بطريقة إيجابية**

تخيل، أن أفكارك تشبه قطرات المياه، فأنت عندما تكرر ذات الأفكار والمفاهيم، تكون تخلق كمية من المياه يصعب وصفها، في البدء يتشكّل القليل، ثم يتحوّل القليل إلى بركة، والبركة إلى بحيرة. وإذا واصلت تكرار ذات الأفكار والمفاهيم، لا شك أن البحيرة ستصبح محيطا.

فإن كانت أفكارك سلبية، فستغرق في بحر من السلبية، أما إذا كانت أفكارك إيجابية، فساعتئذ يمكنك السباحة في محيط الحياة دون الخوف من الغرق.

ما تعمله لنفسك ليس هو الغاية

بل هو عملية عليك القيام بها يوميا وعلى مدى الحياة

ليس مهماً كم من الوقت قد يستغرق

فأمامك الوقت الكافي لفعل ما تريد.

# الزمن والوقت

**جئت إلى هنا في الوقت المناسب**

كلنا سنقوم برحلة لا نهاية لها. المدة التي نمضيها على هذه الأرض ما هي إلا لحظات وجيزة. نأتي إلى هذا الكوكب، لنتعلّم دروسا حياتية ونعمل من أجل نمونا الروحي وزيادة قدرتنا على إعطاء الحب. ليس هناك وقت مناسب أو وقت عير مناسب. كلنا نأتي في منتصف عرض مسرحية الحياة وكلنا أيضا نغادر عندما تنتهي مهمتنا على هذا الكوكب. نأتي لنتعلّم أن نحبّ أنفسنا أكثر وأكثر، وأن نتقاسم الحب مع الآخرين.نأتي لنفتح قلوبنا على الخير والمحبة. وحدها قدرتنا على الحب هي التي نأخذها معنا ساعة رحيلنا. فإذا رحلت اليوم، فكم من القدرة على الحب ستأخذ معك ؟

إذا كنت لا تثق بالآخرين فهذا

لأنك لست هنا للتعامل معنفسك.

أنت لا تقدّم الدعم لنفسك

لأنك لا تثق بها.

عندما تصبح مستعدّا أن تكون

هنا من أجل نفسك،

عندها ستثق بنفسك،

وعندما تثق بنفسك ستثق بالآخرين.

# الثقة

**أنا على تواصل**
**مع قوة عليا**

الآن هو الوقت المناسب لتتعرف على الطاقة الكامنة بداخلك، وعلى ما أنت قادر على فعله. على ما يمكنك التخلي عنه. أو ما يمكنك تعزيزه والأهم على ما بمقدورك خلقه. ها هي حكمة الكون وعقله تحت تصرفك، والحياة تقدم لك الدعم. إذا أحسست بالخوف، خذ نفسا عميقا مرة، مرتين أو ثلاثا، وانتبه إلى ما يدخل إلى صدرك وإلى ما يخرج منه: أنفاسك هي المادة الأغلى ثمنا لديك، إنها المادة التي تُقَدَّم لك مجانا، لقاء لا شيء. إنه دعم الحياة، التي تعطيك ما يكفيك طالما أنت حيّ ترزق. فإذا كانت الحياة، تمنحك هذه المادة الأغلى مجانا، وأنت تتقبلها بملء إرادتك.

فكيف لا يمكنك الوثوق أن الحياة ستقدم لك أشياء أخرى؟

أنت الآن تسعى لتكون الصديق الأوفى لذاتك

لتكون الإنسان الذي يسعدك أن تكون معه.

## الحب غير المشروط

**أنا أحبّ نفسي وأتقبلها**
**كما هي**

كثيرون منا لا يحبون أنفسهم، إلا بعد خسارة الوزن الزائد أو إيجاد وظيفة أو التعرف إلى حبيب جديد أو ما شابه، ولهذا فأنتم تؤجلون موعد منح الحب لأنفسكم. ما الذي ستجنيه إذا خسرت الكثير من الوزن ووجدت أفضل وظيفة، فيما أنت ما تزال تكره نفسك أو لنقل لا تحبّ نفسك ؟ سوف تضع قيوداً جديدة على نفسك وتعود لنفس الدوامة.

إن الطريقة الوحيدة لحل المشكلة هي أن تحب نفسك الآن كما أنت عليه.

الحب غير المشروط يأتيك دون أن تتوقعه فتقبله كما هو.

عندما نكبر ينتابنا القلق حول

ما يفكر الجيران وما يقولون.

ونروح نسأل أنفسنا «ترى هل هم مقتنعون بنا؟»

لكل شيء ولكل فرد خصوصيته

وهو يختلف عن الآخر

الأهم معرفة كيف نعبر عن ذواتنا

لتكون لنا اختلافنا وفرادتنا.

إذا كنا مثل كل الناس فنكون هكذا لا نعبر عن تميزنا.

## التفرد والخصوصية

**أنا شخصية**
**فريدة ومميزة**

أنت لست والدك، ولست أمك أيضاً. أنت لست أي فرد من أفراد عائلتك. أنت لست استاذك في الثانوية. لا تهتم للقيود التي يفرضها عليك التعليم الديني. أنت هي نفسك أنت هي ذاتك. أنت مميز وفريد من نوعه على هذه الأرض، لك مواهبك وقدراتك الخاصة. لا أحد بمقدوره فعل الأشياء بالدقة التي يمكنك أنت القيام بها. ليس هناك أي مجال للمقارنة وليس أي تنافس مع أحد.

أنت تستحق الحب. وتستحق أن تكون لك ذاتك الخاصة. أنت إنسان رائع، أنت إنسان حرّ، إعلم أن هذه هي حقيقتك.

نحن جميعنا عند حافة

إدراك حقيقة وأهمية هذا الكوكب.

نحن جميعا يمكننا أن نتحدّ مع أخوتنا وأخواتنا

في جميع أنحاء العالم

بواسطة الحب الذي هو كفيل بتوحيدنا.

# الإتحاد

**أنا وجميع من على هذا الكوكب**
**واحد لا انفصال بيننا**

ليس هناك قوتان متضاربتان كالقول الخير والشر. هناك روح واحدة خالدة، وهناك بنو البشر الذين لديهم الطاقات ويمكنهم استغلال الفرص المتاحة لهم لاستخدام الذكاء والحكمة وكل الأدوات التي أُعطيت لهم بشكل أو بآخر. حين نتحدّث «عنهم» نكون نتحدّث «عنا» فنحن الناس ونحن نمتلك السلطة. نحن السلطات الدينية، ونحن هذا الكوكب.

المكان المناسب للبدء بإجراء التغيير، هو حيث نحن. من السهل جداً القول «هناك الشيطان» أو «هناك هم». فالحقيقة أننا نحن هنا لا أحد غيرنا.

إذا كنتَ راغباً في الإصغاء إلى ما يقوله الآخرون

فاصغ  لما يقوله الناجحون في الحياة.

إصغِ إلى اولئك الذين يعرفون ما يفعلون

ويؤكدون على أهمية ما يفعلون.

# الربح

**أنا بطبيعي**
**رابح**

حين نتعلم كيف نحب أنفسنا نصبح أقوياء. حبنا لأنفسنا ينقلنا من موقع الضحية إلى موقع المنتصر. حبنا لأنفسنا يكسبنا تجارب حياتية رائعة. الناس الذين يشعرون بالرضا عن أنفسهم، هم أناس جذّابون، لأنهم يملكون هالة رائعة بهم، إنهم منتصرون دائما. يمكننا أن نكون مستعدين لنتعلّم كيفية حبنا لأنفسنا، يمكننا أن نكون المنتصرين أيضاً.

إعمل لكسب ما هو حقّ لك

واصغِ دائما إلى صوتك الداخلي.

ففي داخلك حكمة خاصة بك،

تقدّم الأجوبة الصحيحة على تساؤلاتك.

# الحكمة

**دائماً أعمل بما تقوله الحكمة**
**في داخلي**

الحكمة تأتيك من تلك الروعة ومن صميم قلبك. أنت فيض إلهيّ وأروع تعبير عن الحياة. ليس هما ما الذي يجري هناك في الخارج, أنت القلب النابض، ولديك الحق أن تكون لك مشاعرك، وكذلك آراؤك الخاصة. أنت هنا فاعمل على محبة نفسك، على فتح قلبك. قد يكون ذلك مخيفا أحيانا، بسبب اختلاف الإجابات التي تنبع من داخل ذاتك عن تلك التي يريدها أصدقاؤك، ولكنك باطنيا تعرف ماذا تريد وما هي حقوقك. فاتبع هذه الحكمة الداخلية، فأنت تعيش بسلام ووئام مع الكائن الذي هو أنت.

إسمح لنفسك أن تتخذ الخيارات المناسبة لك. عندما تكون في حيرة، إسأل نفسك «هل أنا مصغ لتراتيل الحب التي يتلوها قلبي؟ هل هذا القرار هو الذي يوفرلي الغذاء الروحي ؟ هل هو مناسب لي في هذا الوقت بالذات؟ بعد أيام، أو أسابيع أو لربما أشهر ستكتشف أنه كان خياراً صائباً، وإن لم يكن كذلك، فيمكنك تغييره. تساءل في كل لحظة: «أهذا مناسب لي ؟» ثم قل: «لأني أحب نفسي، فأنا أتخذ الخيارات الصواب».

عندما تتحرر من كل الأفكار السلبية

أو المشاعر المماثلة حول العمل،

ستجد أن كل يوم جديد، سيكون يوم مغامرة رائعة.

يوم فرح وغبطة.

# العمل

**أعملُ في**
**مهنة تمنحني المتعة حقاً**

ما رأيك بنوعية عملك ؟ أتعتقد أنك مجبر على القيام به، أم تراه شيئا تحبه وتستمتع بالقيام به ؟ كل ما عليك القيام به، هو التأكد من أن ما تقوم به يوفر لك المتعة. عملك يمنحك الفرح والغبطة. أنت متصل مع إبداعية الكون وتسمح لها أن تفيض منك على الآخرين. كلما راودتك الأفكار السلبية حول عملك، تذكر أنك متصل مع إبداعية الكون.

كل شيء في حياتنا هو انعكاس

لما في داخلنا،

حين تصادف في العمل ما

يزعجك ويسبب لك القلق،

أسأل نفسي «ما هو الذي يدفعني إلى الإعتقاد

بأني أستحق المرور بهذه التجربة؟».

# مناخات العمل

### لدي المناخات المثلى للعمل

أعلنها بصراحة: أرى نفسي ملزماً على الإحساس بالإمتنان وتوجيه الشكر، لما أنا فيه من مناخات في العمل.. كل شيء مؤمن، المكاتب في مكانها الصحيح وقاعات الإجتماعات فسيحة ومريحة للنظر. كل المعدات المطلوبة، موضوعة في مكان يسهل الوصول إليه. أما الموظفون فيعملون معا بجو من الإلفة والمحبة والتناغم. الغرف نظيفة مرتبة وتطل على مناظر تفرح القلوب.

إني لمسرور جداً من قيامي بعمل من شأنه تقديم المساعدة للآخرين، فأرى نفوساً مبتهجة تفيض محبة لنا وشكراً وامتناناً. وأنا بدوري ممتن للحال الذي أنا فيه، وللأجواء التي تساهم في تسهيل أموري العملية.

إذا اخترت الإعتقاد أن كل شخص يعمل

معك بطريقة منتجة ومتناغمة،

فأينما ذهبت وأينما أقمت

وأينما حطت بك الترحال في هذه الحياة

ستجد أناسا بانتظارك للترحيب

والمساعدة.

# العمـــل معاً

**نحن كلنا جزء**
**من كلٍ متناغم**

كل واحد منا هو تعبير عن فيض روح إلهية تعمل بتناغم وتناسق. جئنا إلى هذا العالم، لأن هناك شيئا علينا تعلُّمه من بعضنا البعض. لوجودنا معاً هدف.

لا ضرورة لمواجهة هذا الهدف ولوم أحدنا للآخر. نحن هنا نعيش في أمان وعلينا الإستفادة من هذه التجربة، علينا إختيار العمل معاً، لإضفاء الإنسجام على أعمالنا وعلى كل مجال من مجالات الحياة. كل ما نقوم به، يستند إلى حقيقة واحدة، حقيقة وجودنا وحقيقة الحياة.

الوحي الإلهي، يرشدنا في كل لحظة، لذا فنحن نقول الكلمة المناسبة في الوقت المناسب، ونتبع النهج العملي الصحيح في كل حين. كل واحد منا هو جزء لا يتجزأ من كل متناغم. هناك مزيج من الطاقة الإلهية والطاقة البشرية، لذا نرى الناس يعملون بفرح، يدعم أحدهم الآخر مما يزيد في الإنتاجية. نحن ناجحون على شتى الصعد وفي مختلف المجالات. نحن نتمتع بصحة جيدة، سعداء نحترم بعضنا، ونعيش بسلام مع أنفسنا ومع الآخرين.

في هذا الوقت الجديد وهذا العصر الجديد،

نحن نتعلم أن نذهب للعثور

على منقذنا.

نحن هي الطاقة التي نتعب

ونشقى بحثاً عنها

كل واحد منا مرتبط كلياً مع الكون والحياة.

# المجتمع العملي

### هذا العالم هو جنتنا على الأرض

نحن قوم مشبعون بالفكر الروحي، أتينا لنعمل معا، لنتبادل الخيرات معاً، فتغطي ذبذبات طاقاتنا العالم كله. لكل واحد الحرية أن يكون له نشاطه الخاص، الكل يعمل مع الكل حتى من أجل تحقيق هدف فردي. نحن هنا، لبناء جنة على الأرض، التي من أجلها نعمل مع الآخرين الذين لديهم نفس الرغبة، أن يثبتوا لأنفسهم وللآخرين أنهم قادرون على إنجاز هذه المهمة.

نحن هنا، نعيش معا بوئام ومحبة وبسلام، نعبّر عن وجود الله في حياتنا ومعيشتنا. نحن هنا لبناء عالم، حيث الروح تنمو وتتغذى، وحيث هو العمل الجماعي والعمل الفردي. هناك متسع من الوقت والكثير من الفرص، للتعبير والإبداع في كل مكان نكون فيه.كل ما نحتاجه، يمكننا التعبير عنه من خلال قدراتنا الداخلية لخلق عالم، ليس فيه أمراض وعلل، ليس فيه فقر ولا عوز، ليس فيه جريمة ولا خداع أو احتيال. بناء عالمنا المستقبلي يبدأ "الآن وهنا" وبمشاركتنا معا.